

# 식단표

식단일자 : 2021-03-22 ~ 2021-03-28

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/03/22 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(368.80 kcal)</li> <li>◆아욱국(23.10 kcal)</li> <li>◆돈육고추장불고기(180.17 kcal)</li> <li>◆숙주부추무침(30.38 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆콩비지찌개(119.72 kcal)</li> <li>◆계란말이(110.20 kcal)</li> <li>◆호박고지나물(77.70 kcal)</li> <li>◆봄동무침(19.08 kcal)</li> <li>◆요거트(64.35 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆노란차조밥(327.20 kcal)</li> <li>◆닭볶음탕(190.31 kcal)</li> <li>◆표고버섯계란국(138.58 kcal)</li> <li>◆꽃맛살과일샐러드(120.33 kcal)</li> <li>◆각두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2021/03/23 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆황태실파국(47.58 kcal)</li> <li>◆비엔나애기양배추볶음(155.95 kcal)</li> <li>◆두부새싹무침(49.05 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆강낭콩밥(311.60 kcal)</li> <li>◆시금치조갯살국(63.52 kcal)</li> <li>◆등갈비찜(269.61 kcal)</li> <li>◆까르보나라떡볶이(232.61 kcal)</li> <li>◆수제야채피클(5.60 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆미역국(36.30 kcal)</li> <li>◆두부탕수육(147.79 kcal)</li> <li>◆우엉곤약조림(112.16 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>
2021/03/24 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆냉이국(65.55 kcal)</li> <li>◆황호박전(76.40 kcal)</li> <li>◆크래미새우냉채(54.24 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆김치볶음밥(504.72 kcal)</li> <li>◆우동국(182.97 kcal)</li> <li>◆계란후라이(138.20 kcal)</li> <li>◆단무지(8.10 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆매운탕(118.69 kcal)</li> <li>◆고구마롤가스(150.10 kcal)</li> <li>◆리코타치즈샐러드(18.99 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> </ul>
2021/03/25 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆바지락국(65.26 kcal)</li> <li>◆조기튀김(166.40 kcal)</li> <li>◆고추장감자조림(99.23 kcal)</li> <li>◆각두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆모듬순대국(134.98 kcal)</li> <li>◆닭봉조림(257.88 kcal)</li> <li>◆곤드레나물전병(65.71 kcal)</li> <li>◆배추겉절이(39.60 kcal)</li> <li>◆사과주스(73.50 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆노란차조밥(327.20 kcal)</li> <li>◆콩가루배추국(53.14 kcal)</li> <li>◆마늘보쌈(177.97 kcal)</li> <li>◆낙지젓무침(42.53 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> </ul>
2021/03/26 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆떡만두국(208.23 kcal)</li> <li>◆복어찜(148.55 kcal)</li> <li>◆도라지숙채(64.90 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(368.80 kcal)</li> <li>◆우거지갈비탕(210.38 kcal)</li> <li>◆갯잎전(146.70 kcal)</li> <li>◆김치두루치기(179.84 kcal)</li> <li>◆돌자반(132.50 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆동태찌개(43.10 kcal)</li> <li>◆불고기(102.54 kcal)</li> <li>◆양배추찜(56.09 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/03/27 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆채첩국(39.56 kcal)</li> <li>◆고추장버섯구이(44.32 kcal)</li> <li>◆꿀뚜기전견과무침(137.21 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆짜장밥(531.00 kcal)</li> <li>◆계란실파국(35.82 kcal)</li> <li>◆각두기(44.98 kcal)</li> <li>◆요구르트(49.40 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆완두콩밥(302.00 kcal)</li> <li>◆썩국(45.46 kcal)</li> <li>◆마파두부(124.35 kcal)</li> <li>◆멸치볶음(68.05 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/03/28 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆애호박찌개(31.71 kcal)</li> <li>◆계란오믈렛(133.15 kcal)</li> <li>◆고추잎나물(59.83 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆검은콩밥(449.40 kcal)</li> <li>◆청국장무찌개(50.16 kcal)</li> <li>◆고등어자반구이(137.60 kcal)</li> <li>◆복어채마늘쫄무침(97.95 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆곤이탕(80.12 kcal)</li> <li>◆모듬장조림(180.26 kcal)</li> <li>◆물미역맛살무침(25.88 kcal)</li> <li>◆각두기(44.98 kcal)</li> </ul>

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집