

# 식단표

식단일자 : 2021-03-08 ~ 2021-03-14

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/03/08 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆숙갓어묵국(63.62 kcal)</li> <li>◆치즈오믈렛(182.20 kcal)</li> <li>◆버섯곤약조림(67.06 kcal)</li> <li>◆배추김치(2.90 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆갈비탕(259.80 kcal)</li> <li>◆코다리무조림(198.11 kcal)</li> <li>◆두부부침(109.77 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆바나나우유(94.75 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆김치콩나물국(30.20 kcal)</li> <li>◆문어괘리조림(51.05 kcal)</li> <li>◆냉이무침(57.43 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2021/03/09 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆감자들깨국(152.86 kcal)</li> <li>◆너비아니퓏마늘대조림(173.91 kcal)</li> <li>◆오복지무침(33.99 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆곤드레나물밥(382.79 kcal)</li> <li>◆대구미나리찌개(81.24 kcal)</li> <li>◆닭볶음(208.55 kcal)</li> <li>◆어묵방조림(89.42 kcal)</li> <li>◆배추겉절이(39.60 kcal)</li> <li>◆식혜(52.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆물만두국(125.36 kcal)</li> <li>◆쭈꾸미떡야채볶음(167.57 kcal)</li> <li>◆계란찜(113.57 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>
2021/03/10 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆북어국(96.35 kcal)</li> <li>◆비엔나브로컬리볶음(89.11 kcal)</li> <li>◆도라지강정(53.31 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆노란차조밥(327.20 kcal)</li> <li>◆순두부찌개(87.06 kcal)</li> <li>◆녹두빈대떡(130.82 kcal)</li> <li>◆연어샐러드(147.70 kcal)</li> <li>◆열무김치(12.40 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆토란국(128.60 kcal)</li> <li>◆참스테이크(127.92 kcal)</li> <li>◆시금치고추장무침(30.90 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/03/11 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆열무된장국(27.52 kcal)</li> <li>◆삼치구이(96.60 kcal)</li> <li>◆옥수수야채범벅(133.34 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆강낭콩밥(311.60 kcal)</li> <li>◆숙국(45.46 kcal)</li> <li>◆파인애플탕수육(218.90 kcal)</li> <li>◆호두연근조림(31.33 kcal)</li> <li>◆낙지젓무침(42.53 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆워터젤리(64.35 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆찰밥(371.00 kcal)</li> <li>◆삼계탕(671.32 kcal)</li> <li>◆도토리묵채소무침(38.81 kcal)</li> <li>◆진미채무침(93.16 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/03/12 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆바지락콩나물국(26.38 kcal)</li> <li>◆우채비타민볶음(195.56 kcal)</li> <li>◆오이지무침(45.36 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆완두콩밥(302.00 kcal)</li> <li>◆유부주머니전골(51.08 kcal)</li> <li>◆소고기버섯불고기(206.81 kcal)</li> <li>◆양배추쌈+쌈장(31.50 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆연포탕(74.25 kcal)</li> <li>◆갯잎전(146.70 kcal)</li> <li>◆상추무침(21.75 kcal)</li> <li>◆파래자반(50.51 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2021/03/13 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆건새우찌개(121.07 kcal)</li> <li>◆야채고로케(133.39 kcal)</li> <li>◆감자조림(69.08 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆김치알밥(414.50 kcal)</li> <li>◆계란살파국(35.82 kcal)</li> <li>◆오이김치(16.00 kcal)</li> <li>◆푸딩(89.60 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆봄동된장국(25.34 kcal)</li> <li>◆고등어구마조림(175.97 kcal)</li> <li>◆더덕배무침(53.31 kcal)</li> <li>◆열무김치(12.40 kcal)</li> </ul>
2021/03/14 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆매운돼지갈비찌개(172.25 kcal)</li> <li>◆돈채양송이볶음(196.86 kcal)</li> <li>◆유채나물무침(34.27 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆달래된장찌개(32.74 kcal)</li> <li>◆청파래생선가스(196.52 kcal)</li> <li>◆단호박범벅(60.00 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆아구탕(107.20 kcal)</li> <li>◆꿀뚜기메추리알조림(168.65 kcal)</li> <li>◆청포묵무침(113.29 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집