

식단표

식단일자 : 2021-04-19 ~ 2021-04-25

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/04/19 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆유부곤약국(51.08 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆호두참나물무침(44.38 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆빼빼는감자탕(153.98 kcal) ◆갈치튀김(213.43 kcal) ◆아삭이된장무침(42.79 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆비피더스(99.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆피쉬볼조림(153.54 kcal) ◆더덕배무침(53.31 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2021/04/20 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆두부까스(150.10 kcal) ◆돌나물사과무침(27.24 kcal) ◆파김치(25.05 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆햄야채볶음밥(277.12 kcal) ◆게살스프(41.98 kcal) ◆바비큐복합(167.52 kcal) ◆연어샐러드(147.70 kcal) ◆모듬장아찌(50.60 kcal) ◆망고주스(38.55 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆옹심이만두국(114.96 kcal) ◆두부김치(165.80 kcal) ◆닭꼬치(192.08 kcal) ◆각두기(44.98 kcal)
2021/04/21 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆흑임자죽(330.10 kcal) ◆닭봉조림(257.88 kcal) ◆오렌지어린요무침(27.60 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆시금치된장국(17.90 kcal) ◆꼬지전(152.44 kcal) ◆도토리묵채소무침(38.81 kcal) ◆파래자반(50.51 kcal) ◆얼무김치(53.34 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆매운탕(118.69 kcal) ◆햄버섯조림(127.63 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/04/22 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆설렁탕(289.02 kcal) ◆굴소스해물볶음(79.11 kcal) ◆깻잎나물(53.30 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팔밥(369.30 kcal) ◆낙지미나리찌개(45.40 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆양배추쌈+쌈장(31.50 kcal) ◆석박지(26.59 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆들깨감자국(84.32 kcal) ◆오리김치볶음(273.50 kcal) ◆두부툇무침(80.70 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/04/23 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆애호박찌개(31.71 kcal) ◆삼치강정(153.98 kcal) ◆단호박샐러드(92.13 kcal) ◆얼무김치(53.34 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆버섯찌개(141.29 kcal) ◆콩치가지조림(74.21 kcal) ◆간쇼간장새우(152.07 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆식혜(52.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆순대국(134.98 kcal) ◆두부구이(158.80 kcal) ◆브로컬리참깨무침(258.22 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/04/24 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆양송이스프(89.20 kcal) ◆고기산적(158.90 kcal) ◆치커리유자청무침(55.94 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆짜장밥(531.00 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆단무지(8.10 kcal) ◆푸딩(89.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆굴무국(64.64 kcal) ◆불닭볶음(255.33 kcal) ◆옥수수불맛탕(172.20 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2021/04/25 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆다슬기찌개(26.15 kcal) ◆조기튀김(166.40 kcal) ◆명엽채무침(100.19 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆짬뽕국(80.64 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆부추새우겨자채무침(40.04 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆가쓰오장국(63.62 kcal) ◆파리고추멸치조림(64.65 kcal) ◆냉이무침(57.43 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집