

식단표

식단일자 : 2021-04-26 ~ 2021-05-02

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/04/26 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆두부어묵찌개(71.62 kcal) ◆비엔나브로콜리볶음(89.11 kcal) ◆검은올방개묵(107.78 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆육개장(122.00 kcal) ◆복어찜(148.55 kcal) ◆꽃말살과일무침(120.33 kcal) ◆호박고지나물(77.70 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆열갈이된장국(18.26 kcal) ◆감자베이컨볶음(118.07 kcal) ◆주꾸미무침(70.01 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/04/27 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆꽃게탕(131.10 kcal) ◆닭다리조림(192.80 kcal) ◆명란젓무침(51.47 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆고물이완자국(114.96 kcal) ◆불낙볶음(184.81 kcal) ◆블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆재첩국(39.56 kcal) ◆모듬버섯잡채(138.89 kcal) ◆쌈다시마(31.06 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/04/28 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆죽손들깨탕(51.32 kcal) ◆제육부추볶음(180.17 kcal) ◆케일상추무침(21.75 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆칼국수(376.60 kcal) ◆마약김밥(303.96 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆하루견과(171.82 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆곤이썩갓국(123.15 kcal) ◆고등어자반구이(137.60 kcal) ◆매추리알조림(118.90 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/04/29 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆누룽지탕(185.50 kcal) ◆감자국(더홍)(35.49 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆파인미트볼조림(133.32 kcal) ◆진미채무침(93.16 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆해물탕(73.66 kcal) ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆닭갈비(107.56 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆명태무국(47.38 kcal) ◆동그랑땡전(128.00 kcal) ◆매실오이지무침(46.52 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/04/30 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆홍합탕(48.30 kcal) ◆알감자버터구이(110.44 kcal) ◆플라워배추어묵볶음(64.27 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆목살묵은지전골(88.13 kcal) ◆섭산적(173.91 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆새우브로콜리초장(74.13 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆아욱국(23.10 kcal) ◆돈사태떡찜(113.42 kcal) ◆열대과일어린잎샐러드(144.11 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/05/01 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆고구마줄기찌개(47.55 kcal) ◆임연수튀김(228.95 kcal) ◆이색나물(59.34 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆버섯콩나물밥(564.28 kcal) ◆계란후라이(138.20 kcal) ◆미소장국(42.47 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆양송이들깨탕(60.46 kcal) ◆마늘쫀건새우볶음(86.12 kcal) ◆골뱅이쫄면무침(103.21 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/05/02 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆모시조개탕(59.09 kcal) ◆가지소고기볶음(67.60 kcal) ◆미역크래미무침(27.66 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆삼색수제비국(144.79 kcal) ◆오리훈제찜(222.60 kcal) ◆도라지오이생채(19.40 kcal) ◆배추김치(2.90 kcal) ◆라면(273.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆오징어찌개(76.42 kcal) ◆파닭(361.16 kcal) ◆고구마범벅(106.80 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집