

식단표

식단일자 : 2021-04-05 ~ 2021-04-11

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/04/05 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆김치찌개(66.19 kcal) ◆캐슈넛멸치볶음(63.45 kcal) ◆미나리나물(29.20 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆곤드레나물밥(382.79 kcal) ◆갈비탕(259.80 kcal) ◆두부지짐이(109.77 kcal) ◆주꾸미,쌈다시마(100.47 kcal) ◆오이김치(16.00 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆북어국(96.35 kcal) ◆치킨텐더,감자튀김(230.50 kcal) ◆새우야채샐러드(71.91 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/04/06 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆홍합부추맑은국(48.90 kcal) ◆함박조림(469.05 kcal) ◆시금치나물(44.01 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆브로컬리스프(135.36 kcal) ◆생선까스,타르타르소스(165.80 kcal) ◆가지버섯볶음(45.46 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆홍고추콩나물국(24.36 kcal) ◆가자미구이(103.50 kcal) ◆고구마맛탕(148.58 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/04/07 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆우렁된장국(68.96 kcal) ◆스팸구이(277.60 kcal) ◆황태채배무침(42.03 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆황호박전(76.40 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) ◆워터젤리(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆얼큰어묵탕(80.24 kcal) ◆낙지볶음(53.20 kcal) ◆크래미숙주냉채(54.24 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/04/08 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆곰탕(181.50 kcal) ◆플루기마늘쫄볶음(123.57 kcal) ◆돌나물배무침(38.36 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆등갈비찌개(231.90 kcal) ◆계란찜(113.57 kcal) ◆콜라비오징어무침(129.01 kcal) ◆파래자반(50.51 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆해물누룻지탕(80.05 kcal) ◆새송이버터구이(57.60 kcal) ◆썩갓나물(18.28 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/04/09 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆동초조개살국(26.20 kcal) ◆돈사태김치찜(266.70 kcal) ◆호두땅콩조림(146.92 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆꼬맹이만두국(208.90 kcal) ◆닭볶음탕(190.31 kcal) ◆느타리버섯볶음(66.40 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆보리새우무채국(100.17 kcal) ◆크런치간풍기(152.86 kcal) ◆소라야채무침(52.49 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2021/04/10 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆육개장(100.35 kcal) ◆소시지견과류볶음(153.54 kcal) ◆감자조림(69.08 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆햄야채볶음밥(462.62 kcal) ◆두부장국(71.26 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆바나나(49.20 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆오징어찌개(76.42 kcal) ◆편육무침(200.70 kcal) ◆연두부양념장(57.05 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/04/11 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆가쓰오장국(63.62 kcal) ◆스크램블에그(203.30 kcal) ◆참치애호박볶음(38.11 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆콩가루배추국(53.14 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆크림스프(92.40 kcal) ◆갈라만시샐러드(18.99 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆돈육푹찜(180.17 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집