

식단표

식단일자 : 2021-05-17 ~ 2021-05-23

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/05/17 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆밤우채볶음(76.21 kcal) ◆오복지우침(33.99 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆호박고지들깨국(77.70 kcal) ◆새우살미나리전(138.56 kcal) ◆블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◆총무식어묵조림(114.42 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆얼큰수제비국(152.63 kcal) ◆계란표고버섯조림(117.75 kcal) ◆돌나물배무침(38.36 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/05/18 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆시금치된장국(17.90 kcal) ◆비엔나파인애플볶음(140.05 kcal) ◆썩갠나물(18.28 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆추어탕(118.82 kcal) ◆안동찜닭(172.75 kcal) ◆무쌈말이(34.72 kcal) ◆오이김치(16.00 kcal) ◆감귤쥬스(58.80 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆버섯전골(43.40 kcal) ◆순대+새우젓양념(139.29 kcal) ◆아삭이된장무침(42.79 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/05/19 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆북어찜(148.55 kcal) ◆근대나물(52.85 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆경상도소고기국(109.60 kcal) ◆임연수구이(162.20 kcal) ◆고사리나물(19.60 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆매운돼지칼비찌개(172.25 kcal) ◆새우불강정(135.87 kcal) ◆흑임자연근샐러드(66.59 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2021/05/20 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆모시조개탕(59.09 kcal) ◆스크램블에그(203.30 kcal) ◆열무지짐이(60.50 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆모듬버섯밥(215.43 kcal) ◆우렁된장찌개(62.65 kcal) ◆수육(244.80 kcal) ◆가오리무침(104.67 kcal) ◆도라지유자냉채(50.65 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆동태찌개(43.10 kcal) ◆고추장떡(120.96 kcal) ◆탕평채(68.76 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2021/05/21 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆황태실파국(47.58 kcal) ◆타코야끼(204.04 kcal) ◆가지나물(11.20 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆김가루주먹밥(256.69 kcal) ◆단호박스프(358.78 kcal) ◆모듬돈가스(150.10 kcal) ◆하와이안샐러드(74.50 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆불낙전골(158.70 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆어리굴젓양념무침(44.72 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/05/22 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆삼색어묵국(86.42 kcal) ◆파리건꿀무기조림(64.65 kcal) ◆햄감자채볶음(121.89 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆돼지국밥(581.18 kcal) ◆주꾸미참나물무침(72.00 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆홍고추콩나물국(24.36 kcal) ◆조기튀김(166.40 kcal) ◆시금치호두무침(61.72 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal)
2021/05/23 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆매생이국(104.00 kcal) ◆닭고기곤약조림(246.78 kcal) ◆오이지무침(45.36 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆고랭이만두국(208.90 kcal) ◆느타리버섯어묵볶음(82.55 kcal) ◆호두콩자반(109.20 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆김치찌개(66.19 kcal) ◆광양볼고기(167.52 kcal) ◆고구마샐러드(95.42 kcal) ◆상추겉절이(37.30 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집