

# 식단표

식단일자 : 2021-05-31 ~ 2021-06-06

| 월/일                 | 조 식  | 중 식   | 석 식   |
|---------------------|--|---|---|
| 2021/05/31<br>(월요일) | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(368.80 kcal)</li> <li>◆숙갓어묵국(63.62 kcal)</li> <li>◆맛살호박볶음(44.32 kcal)</li> <li>◆버섯곤약조림(67.06 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆갈비탕(259.80 kcal)</li> <li>◆대하찜(97.54 kcal)</li> <li>◆두부부침(109.77 kcal)</li> <li>◆열무물김치(53.34 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 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>          |
| 2021/06/01<br>(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>◆짜장닭볶음(160.05 kcal)</li> <li>◆오징어맛살말이(184.25 kcal)</li> <li>◆김구이(7.95 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 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>◆명란계란찜(110.90 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>   |
| 2021/06/02<br>(수요일) | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆북어국(96.35 kcal)</li> <li>◆비엔나브로콜리볶음(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>◆오이김치(16.00 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>       |
| 2021/06/03<br>(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>◆백목이버섯냉채(30.98 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆콩가루배추국(53.14 kcal)</li> <li>◆파인애플탕수육(218.90 kcal)</li> <li>◆호두연근조림(31.33 kcal)</li> <li>◆진미채무침(93.16 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(560.52 kcal)</li> <li>◆건도토리묵채소무침(38.81 kcal)</li> <li>◆어묵밤조림(89.42 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>        |
| 2021/06/04<br>(금요일) | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆바지락콩나물국(26.38 kcal)</li> <li>◆멸치깻잎조림(46.94 kcal)</li> <li>◆가지버섯볶음(45.46 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆대나무통밥(332.40 kcal)</li> <li>◆유부주머니전골(51.08 kcal)</li> <li>◆비타민제육볶음(215.97 kcal)</li> <li>◆양배추쌈+쌈장(31.50 kcal)</li> <li>◆춘권튀김(215.74 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> <li>◆식혜(52.00 kcal)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆연포탕(74.25 kcal)</li> <li>◆모듬전(124.14 kcal)</li> <li>◆케일상추무침(21.75 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>             |
| 2021/06/05<br>(토요일) | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆완두콩밥(302.00 kcal)</li> <li>◆건새우찌개(121.07 kcal)</li> <li>◆소고기버섯불고기(206.81 kcal)</li> <li>◆미나리사과무침(31.15 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆김치알밥(414.50 kcal)</li> <li>◆계란후라이(138.20 kcal)</li> <li>◆계란실파국(35.82 kcal)</li> <li>◆수제야채피클(5.60 kcal)</li> <li>◆푸딩(89.60 kcal)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆오리김치찌개(226.20 kcal)</li> <li>◆고등어고구마조림(175.97 kcal)</li> <li>◆더덕배무침(53.31 kcal)</li> <li>◆열무김치(12.40 kcal)</li> </ul>    |
| 2021/06/06<br>(일요일) | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆소고기영양탕(72.18 kcal)</li> <li>◆칠리소세지볶음(153.54 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>◆해물된장찌개(73.10 kcal)</li> <li>◆모듬튀김(178.26 kcal)</li> <li>◆크래미새우냉채(54.24 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(368.80 kcal)</li> <li>◆매운돼지갈비찌개(172.25 kcal)</li> <li>◆꿀뚜기매추리알조림(168.65 kcal)</li> <li>◆청포묵무침(113.29 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul> |

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.  
늘편한집