

# 식단표

식단일자 : 2021-05-03 ~ 2021-05-09

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/05/03 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆굴미역국(27.15 kcal)</li> <li>◆베이컨숙주볶음(134.71 kcal)</li> <li>◆새우살토마토무침(54.03 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆시래기찌개(59.21 kcal)</li> <li>◆소갈비찜(370.48 kcal)</li> <li>◆홍어무침(71.71 kcal)</li> <li>◆파래자반(50.51 kcal)</li> <li>◆열무김치(12.40 kcal)</li> <li>◆오렌지(46.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆물만두배추국(89.98 kcal)</li> <li>◆낙지볶음(161.66 kcal)</li> <li>◆취나물(46.95 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/05/04 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆동태찌개(43.10 kcal)</li> <li>◆모듬장조림(180.26 kcal)</li> <li>◆꼬시래기오이초무침(23.97 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆노란차조밥(327.20 kcal)</li> <li>◆토란국(128.60 kcal)</li> <li>◆두부김치(165.80 kcal)</li> <li>◆피자만두(187.69 kcal)</li> <li>◆모듬장아찌(50.60 kcal)</li> <li>◆고구마말랭이(123.60 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆팽이버섯된장국(28.48 kcal)</li> <li>◆삼치구이(96.60 kcal)</li> <li>◆호박나물(75.90 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>
2021/05/05 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆고추장찌개(107.25 kcal)</li> <li>◆그린베리실치볶음(63.45 kcal)</li> <li>◆스크램블에그(203.30 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆강낭콩밥(311.60 kcal)</li> <li>◆김치찌개(66.19 kcal)</li> <li>◆족발무침(179.60 kcal)</li> <li>◆모듬소세지볶음(128.59 kcal)</li> <li>◆김구이(7.95 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆팔밥(369.30 kcal)</li> <li>◆잡빠국(111.66 kcal)</li> <li>◆황호박전(76.40 kcal)</li> <li>◆오복지무침(33.99 kcal)</li> <li>◆열무김치(12.40 kcal)</li> </ul>
2021/05/06 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆순두부찌개(87.06 kcal)</li> <li>◆갈치조림(99.70 kcal)</li> <li>◆깻잎지(16.04 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆꼬치어묵(188.18 kcal)</li> <li>◆단호박오리훈제찜(222.60 kcal)</li> <li>◆이색나물(59.34 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> <li>◆한과(181.77 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆완두콩밥(302.00 kcal)</li> <li>◆등갈비찌개(231.90 kcal)</li> <li>◆궁중떡볶이(146.72 kcal)</li> <li>◆소라야채무침(52.49 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/05/07 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆떡만두국(304.23 kcal)</li> <li>◆두부조림(99.46 kcal)</li> <li>◆미역줄기볶음(32.15 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆연포탕(74.25 kcal)</li> <li>◆닭볶음(208.55 kcal)</li> <li>◆파리고추멸치조림(64.65 kcal)</li> <li>◆갯김치(51.19 kcal)</li> <li>◆요거트(64.35 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆곱창전골(134.98 kcal)</li> <li>◆동태전(80.60 kcal)</li> <li>◆해파리맛살냉채(75.43 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>
2021/05/08 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆냉이국(65.55 kcal)</li> <li>◆유채제육볶음(180.17 kcal)</li> <li>◆도라지숙채(64.90 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆김치볶음밥(504.72 kcal)</li> <li>◆유부숙갓국(41.05 kcal)</li> <li>◆단무지(8.10 kcal)</li> <li>◆황도(23.10 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆우거지갈비탕(210.38 kcal)</li> <li>◆관자새우살볶음(58.89 kcal)</li> <li>◆건도토리묵채소무침(38.81 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> </ul>
2021/05/09 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆곰탕(181.50 kcal)</li> <li>◆스팸구이(156.15 kcal)</li> <li>◆들깨무나물(70.51 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆소고기무국(129.03 kcal)</li> <li>◆녹두빈대떡(130.82 kcal)</li> <li>◆시저샐러드(95.69 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆검은콩밥(449.40 kcal)</li> <li>◆된장찌개(74.00 kcal)</li> <li>◆불고기(102.54 kcal)</li> <li>◆상추부추무침(22.74 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집