

식단표

식단일자 : 2021-06-14 ~ 2021-06-20

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/06/14 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆아욱국(23.10 kcal) ◆숙주부추무침(30.38 kcal) ◆꽃맛살과일샐러드(120.33 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆계란말이(110.20 kcal) ◆호박고지나물(77.70 kcal) ◆검은올방개묵(107.78 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆표고버섯계란국(138.58 kcal) ◆오징어볶음(116.35 kcal) ◆각두기(44.98 kcal) ◆황호박전(76.40 kcal)
2021/06/15 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆황태살파국(47.58 kcal) ◆비엔나애기양배추볶음(155.95 kcal) ◆두부새싹무침(49.05 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆시금치조갯살국(63.52 kcal) ◆등갈비찜(269.61 kcal) ◆까르보나라떡볶이(232.61 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆오이김치(16.00 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆새우튀김(97.60 kcal) ◆우영곤약조림(112.16 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2021/06/16 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆근대국(44.20 kcal) ◆계란오믈렛(133.15 kcal) ◆크래미새우냉채(54.24 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆김치볶음밥(393.42 kcal) ◆계란후라이(75.00 kcal) ◆우동국(182.97 kcal) ◆단무지(8.10 kcal) ◆샌드위치(74.95 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆우럭탕(116.41 kcal) ◆고구마롤까스(150.10 kcal) ◆블루베리토마토샐러드(57.05 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/06/17 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆바지락국(65.26 kcal) ◆고추장감자조림(99.23 kcal) ◆삼치구이(96.60 kcal) ◆각두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆모듬버섯밥(215.43 kcal) ◆순대국(134.98 kcal) ◆닭봉조림(257.88 kcal) ◆곤드레나물전병(65.71 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆콩가루시락국(21.31 kcal) ◆마늘보쌈(177.97 kcal) ◆낙지젓무침(42.53 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/06/18 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆떡만두국(191.26 kcal) ◆복어찜(148.55 kcal) ◆도라지숙채(64.90 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆우거지갈비탕(210.38 kcal) ◆김치두루치기(179.84 kcal) ◆동그랑땡전(128.00 kcal) ◆돌자반(132.50 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) ◆오렌지주스(63.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆동태찌개(43.10 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆호박잎쌈(27.80 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆보리밥(312.15 kcal)
2021/06/19 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆재첩국(39.56 kcal) ◆호박버섯볶음(62.31 kcal) ◆건포도견과류볶음(171.82 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆짜장밥(531.00 kcal) ◆계란살파국(35.82 kcal) ◆각두기(44.98 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆나가사끼해물찌개(80.05 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/06/20 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆소고기토란탕(147.72 kcal) ◆베이컨스크램블에그(139.56 kcal) ◆멸치볶음(68.05 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆곤이탕(80.12 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆물미역맛살무침(25.88 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆청국장두부찌개(97.06 kcal) ◆고등어자반구이(137.60 kcal) ◆복어채마늘쫄무침(97.95 kcal) ◆각두기(44.98 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집