

# 식단표

식단일자 : 2021-06-07 ~ 2021-06-13

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/06/07 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆흑임자죽(330.10 kcal)</li> <li>◆스팸구이(156.15 kcal)</li> <li>◆취나물무침(26.26 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆시래기나물밥(313.43 kcal)</li> <li>◆고막살된장찌개(92.18 kcal)</li> <li>◆영양잡채(134.42 kcal)</li> <li>◆관자골뱅이무침(57.32 kcal)</li> <li>◆상추겉절이(37.30 kcal)</li> <li>◆살구잼팬케익(198.51 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆홍합칼국수(385.00 kcal)</li> <li>◆멸치고추장조림(84.37 kcal)</li> <li>◆감자파프리카볶음(140.75 kcal)</li> <li>◆각두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2021/06/08 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆근대국(44.20 kcal)</li> <li>◆맛살계란장조림(114.00 kcal)</li> <li>◆크린베리명엽채무침(83.47 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆강낭콩밥(311.60 kcal)</li> <li>◆꽃게탕(131.10 kcal)</li> <li>◆치킨텐더, 감자튀김(230.50 kcal)</li> <li>◆새우살토마토무침(54.03 kcal)</li> <li>◆머위나물(13.60 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆비피더스(99.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆연두부게살국(78.76 kcal)</li> <li>◆호박베이컨볶음(80.82 kcal)</li> <li>◆느타리버섯무침(47.64 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>
2021/06/09 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆브로컬리스프(286.56 kcal)</li> <li>◆갈릭스테이크조림(469.05 kcal)</li> <li>◆모듬야채볶음(143.79 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆카레국(180.55 kcal)</li> <li>◆순살코다리콩나물찜(94.01 kcal)</li> <li>◆리코타치즈샐러드(18.99 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆배도라지주스(21.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆짬뽕국(80.64 kcal)</li> <li>◆훈제오리&amp;쌈무(313.90 kcal)</li> <li>◆갈비만두(187.69 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>
2021/06/10 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆소고기무국(129.03 kcal)</li> <li>◆갈치조림(99.70 kcal)</li> <li>◆매실장아찌(30.19 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(313.43 kcal)</li> <li>◆뼈없는감자탕(75.58 kcal)</li> <li>◆팔보채(161.88 kcal)</li> <li>◆아삭이된장무침(42.79 kcal)</li> <li>◆파래자반(50.51 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> <li>◆두유(81.90 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆올갱이국(69.70 kcal)</li> <li>◆순대볶음(134.98 kcal)</li> <li>◆해파리겨자냉채(110.53 kcal)</li> <li>◆각두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2021/06/11 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(368.80 kcal)</li> <li>◆버섯전골(43.40 kcal)</li> <li>◆닭왕간장조림(181.82 kcal)</li> <li>◆방풍나물무침(30.76 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆육개장(122.00 kcal)</li> <li>◆갈비찜(118.20 kcal)</li> <li>◆레몬크림새우(71.91 kcal)</li> <li>◆고구마샐러드(95.42 kcal)</li> <li>◆각두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆팔밥(369.30 kcal)</li> <li>◆새알미역국(114.36 kcal)</li> <li>◆매밀전병(107.27 kcal)</li> <li>◆쫄면야채무침(189.57 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/06/12 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆얼큰소고기감자국(84.32 kcal)</li> <li>◆새송이은행볶음(38.34 kcal)</li> <li>◆미나리나물(29.20 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆불고기덮밥(525.06 kcal)</li> <li>◆미소장국(42.47 kcal)</li> <li>◆배추겉절이(39.60 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆등갈비김치찌개(210.38 kcal)</li> <li>◆두부스틱조림(147.79 kcal)</li> <li>◆과일샐러드(112.29 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>
2021/06/13 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆돌깨우거지찌개(63.52 kcal)</li> <li>◆임연수튀김(228.95 kcal)</li> <li>◆숙갓나물(18.28 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆소고기팽이버섯국(44.06 kcal)</li> <li>◆비엔나알감자조림(155.95 kcal)</li> <li>◆오징어전무침(48.80 kcal)</li> <li>◆배추김치(2.90 kcal)</li> <li>◆라면(273.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆완두콩밥(302.00 kcal)</li> <li>◆꼬리곰탕(181.50 kcal)</li> <li>◆대패삼겹살김치볶음(132.08 kcal)</li> <li>◆파인애플어묵조림(89.42 kcal)</li> <li>◆각두기(44.98 kcal)</li> </ul>

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집