

식단표

식단일자 : 2021-07-26 ~ 2021-08-01

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/07/26 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆들깨미역국(42.17 kcal) ◆베이컨숙주볶음(134.71 kcal) ◆새우살토마토무침(54.03 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆영양찰밥(381.03 kcal) ◆콩나물냉국(35.28 kcal) ◆마늘보쌈(177.97 kcal) ◆홍어무침(71.71 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆물만두배추국(89.98 kcal) ◆냉채족발(93.71 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/07/27 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆동태찌개(43.10 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆꼬시래기오이초무침(23.97 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆토란국(128.60 kcal) ◆두부김치(165.80 kcal) ◆갈비만두(187.69 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆말린망고(38.55 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆팽이버섯된장국(28.48 kcal) ◆삼치구이(96.60 kcal) ◆호박나물(75.90 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2021/07/28 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆계란전(90.80 kcal) ◆크린베리명엽채무침(83.47 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆메밀국수(425.83 kcal) ◆멸치비빔밥(189.42 kcal) ◆새우튀김(97.60 kcal) ◆모듬장아찌(50.60 kcal) ◆한과(181.77 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팔밥(369.30 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆황호박전(76.40 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/07/29 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆갈치조림(99.70 kcal) ◆깻잎지(16.04 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆이색나물(59.34 kcal) ◆단호박오리짬(206.33 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆수정과(24.50 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆등갈비찌개(231.90 kcal) ◆궁중떡볶이(146.72 kcal) ◆골뱅이야채무침(46.23 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/07/30 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆떡국(138.93 kcal) ◆모듬소세지볶음(128.59 kcal) ◆연근튀김(102.14 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆꼬치어묵(188.18 kcal) ◆닭볶음(208.55 kcal) ◆파리고추멸치조림(64.65 kcal) ◆파래자반(50.51 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆곱창전골(134.98 kcal) ◆두부무침(109.77 kcal) ◆해파리맛살냉채(75.43 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/07/31 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆우거지갈비탕(210.38 kcal) ◆관자새우살볶음(58.89 kcal) ◆건도토리묵채소무침(38.81 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆김치볶음밥(504.72 kcal) ◆계란후라이(138.20 kcal) ◆유부숙갓국(41.05 kcal) ◆단무지(8.10 kcal) ◆워터젤리(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆가지냉국(44.33 kcal) ◆유채제육볶음(180.17 kcal) ◆도라지숙채(64.90 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/08/01 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆곰탕(181.50 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆들깨무나물(70.51 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆김치찌개(66.19 kcal) ◆녹두빈대떡(130.82 kcal) ◆시저샐러드(95.69 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆라면(273.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆시래기찌개(59.21 kcal) ◆버섯간장불고기(261.14 kcal) ◆상추부추무침(22.74 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집