

식단표

식단일자 : 2021-07-05 ~ 2021-07-11

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/07/05 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆황태김치국(46.95 kcal) ◆죽순주꾸미볶음(79.52 kcal) ◆흑임자양상추샐러드(102.35 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팔밥(369.30 kcal) ◆차돌박이찌개(100.52 kcal) ◆간장치킨(79.66 kcal) ◆해파리겨자냉채(110.53 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆말린망고(38.55 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆백합조개국(83.34 kcal) ◆오리주물럭(226.20 kcal) ◆자반튀각(25.87 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/07/06 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆호박고추장찌개(80.56 kcal) ◆파프리카어묵볶음(115.39 kcal) ◆실치무침(63.45 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆바지락콩나물국(26.38 kcal) ◆돼지갈비찜(195.40 kcal) ◆골뱅이야채무침(46.23 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) ◆하루견과(171.82 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆교자만두국(106.01 kcal) ◆코다리강정(116.05 kcal) ◆단호박찜(28.35 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/07/07 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆근대국(44.20 kcal) ◆돈채파프리카볶음(112.39 kcal) ◆감자과일범벅(91.62 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆쌀국수(93.81 kcal) ◆월남쌈(232.11 kcal) ◆후리카케비빔밥(256.69 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆닭개장(168.02 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆건포도연근조림(101.22 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/07/08 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆양지탕(69.63 kcal) ◆오징어두루치기(102.51 kcal) ◆고사리나물(19.60 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆동태찌개(43.10 kcal) ◆순대강정(184.60 kcal) ◆탕평채(68.76 kcal) ◆애호박볶음(38.11 kcal) ◆파김치(25.05 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆얼큰수제비(428.61 kcal) ◆연양불고기(170.40 kcal) ◆상추부추무침(22.74 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/07/09 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆민물새우찌개(63.35 kcal) ◆스팸야채볶음(156.15 kcal) ◆콘드레나물(68.94 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란차조밥(327.20 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆영양잡채(134.42 kcal) ◆우엉견과조림(96.70 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆연포탕(74.25 kcal) ◆닭꼬치(192.08 kcal) ◆가지찜(35.98 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2021/07/10 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆감자국(108.89 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆마카로니옥수수샐러드(128.02 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆카레라이스(593.20 kcal) ◆미소장국(42.47 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆영양갱(330.10 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆새우살다시마무국(24.37 kcal) ◆옛날소세지전(135.20 kcal) ◆진미크린베레무침(108.49 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/07/11 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆해장국(45.56 kcal) ◆고구마닭조림(57.24 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆삼계탕(560.52 kcal) ◆찰밥(371.00 kcal) ◆아삭이된장무침(42.79 kcal) ◆고로케튀김(130.76 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆수박(38.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆청국장두부찌개(97.06 kcal) ◆삼치무조림(156.22 kcal) ◆비빔만두(214.19 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집