

식단표

식단일자 : 2021-08-23 ~ 2021-08-29

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/08/23 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆곤약어묵국(53.28 kcal) ◆맛살호박볶음(44.32 kcal) ◆햄버섯조림(127.63 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆갈비탕(200.16 kcal) ◆대하찜(97.54 kcal) ◆두부부침(109.77 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆김치콩나물국(30.20 kcal) ◆코다리무조림(198.11 kcal) ◆비름나물(45.38 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2021/08/24 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆감자들깨국(152.86 kcal) ◆너비아니퓏마늘대조림(173.91 kcal) ◆오복지무침(33.99 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆곤드레나물밥(382.79 kcal) ◆대구미나리찌개(81.24 kcal) ◆닭볶음탕(190.31 kcal) ◆오징어맛살말이(184.25 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆식혜(52.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆물만두국(125.36 kcal) ◆쭈꾸미떡야채볶음(167.57 kcal) ◆옥수수계란찜(85.90 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2021/08/25 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆복어국(96.35 kcal) ◆비엔나브로컬리볶음(89.11 kcal) ◆도라지강정(53.31 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆순두부찌개(87.06 kcal) ◆녹두빈대떡(130.82 kcal) ◆연어샐러드(147.70 kcal) ◆오이김치(16.00 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆토란국(128.60 kcal) ◆참스테이크(127.92 kcal) ◆시금치호두무침(61.72 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/08/26 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆열무된장국(27.52 kcal) ◆삼치구이(96.60 kcal) ◆백목이버섯냉채(30.98 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆검은콩밥(449.40 kcal) ◆콩가루배추국(53.14 kcal) ◆오리김치볶음(273.50 kcal) ◆건포도연근조림(101.22 kcal) ◆춘권튀김(215.74 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆찰밥(371.00 kcal) ◆삼계탕(671.32 kcal) ◆건도토리묵채소무침(38.81 kcal) ◆어묵밤조림(89.42 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/08/27 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆바지락국(65.26 kcal) ◆홀자반멸치볶음(63.45 kcal) ◆가지버섯볶음(45.46 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆된장찌개(74.00 kcal) ◆비타민제육볶음(215.97 kcal) ◆양배추쌈+쌈장(31.50 kcal) ◆진미채무침(93.16 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆워터젤리(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆연포탕(74.25 kcal) ◆모듬전(124.14 kcal) ◆새싹케일무침(144.07 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal)
2021/08/28 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆건새우찌개(121.07 kcal) ◆소고기버섯불고기(206.81 kcal) ◆미나리사과무침(31.15 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆김치알밥(414.50 kcal) ◆계란후라이(138.20 kcal) ◆유부숙갓국(41.05 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆돈육두부김치찌개(82.92 kcal) ◆고등어고구마조림(175.97 kcal) ◆더덕배무침(53.31 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/08/29 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆소고기영양탕(72.18 kcal) ◆칠리새우(152.07 kcal) ◆유채나물무침(34.27 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆시래기된장국(32.88 kcal) ◆청파래생선가스(196.52 kcal) ◆크래미새우냉채(54.24 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆라면(273.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆꿀뚜기메추리알조림(168.65 kcal) ◆검은올방개묵(107.78 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집