

식단표

식단일자 : 2021-08-30 ~ 2021-09-05

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/08/30 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆흑임자죽(330.10 kcal) ◆스팸구이(156.15 kcal) ◆참나물무침(44.38 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆떡만두국(304.23 kcal) ◆영양잡채(134.42 kcal) ◆관자골뱅이무침(57.32 kcal) ◆리코타치즈샐러드(18.99 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆배도라지주스(21.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆홍합국(29.82 kcal) ◆멸치고추장조림(84.37 kcal) ◆감자파프리카볶음(140.75 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2021/08/31 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆근대국(44.20 kcal) ◆메추리알양송이조림(48.08 kcal) ◆크린베리명엽채무침(83.47 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆강낭콩밥(311.60 kcal) ◆꽃게탕(131.10 kcal) ◆고추잡채+꽃빵(146.19 kcal) ◆코다리가지조림(94.01 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆연두부게살국(78.76 kcal) ◆호박베이컨볶음(80.82 kcal) ◆느타리버섯무침(47.64 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/09/01 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(313.43 kcal) ◆브로콜리스프(69.87 kcal) ◆갈릭스테이크조림(173.00 kcal) ◆모듬야채볶음(143.79 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆카레국(180.55 kcal) ◆치킨가스, 감자튀김(209.90 kcal) ◆새우살토마토무침(54.03 kcal) ◆모듬장아찌(50.60 kcal) ◆푸딩(89.60 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆짬뽕국(80.64 kcal) ◆훈제오리&쌈무(313.90 kcal) ◆갈비만두(187.69 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/09/02 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆햄달걀볶음(174.70 kcal) ◆매실장아찌(30.19 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆뼈없는감자탕(153.98 kcal) ◆팔보채(161.88 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆아삭이된장무침(42.79 kcal) ◆석박지(26.59 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆버섯전골(43.40 kcal) ◆모듬튀김(178.26 kcal) ◆쫄면야채무침(189.57 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/09/03 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆황태실파국(47.58 kcal) ◆닭왕간장조림(181.82 kcal) ◆방풍나물무침(30.76 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆육개장(122.00 kcal) ◆레몬크림새우(71.91 kcal) ◆모듬장조림(180.26 kcal) ◆파래자반(50.51 kcal) ◆오이김치(16.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팥밥(369.30 kcal) ◆새알미역국(114.36 kcal) ◆야채순대볶음(228.37 kcal) ◆해파리겨자냉채(110.53 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/09/04 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆얼큰수제비국(152.63 kcal) ◆새송이은행볶음(38.34 kcal) ◆미나리나물(29.20 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆불고기덮밥(525.06 kcal) ◆미소장국(42.47 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆등갈비김치찌개(210.38 kcal) ◆두부스틱조림(147.79 kcal) ◆과일샐러드(112.29 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/09/05 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆들깨우거지찌개(63.52 kcal) ◆대패삼겹살김치볶음(132.08 kcal) ◆숙갓나물(18.28 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆소고기팽이버섯국(44.06 kcal) ◆비엔나알감자조림(155.95 kcal) ◆오징어전락교무침(81.82 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆꼬리곰탕(181.50 kcal) ◆메밀전병(107.27 kcal) ◆파인애플어묵조림(89.42 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집