

식단표

식단일자 : 2021-08-09 ~ 2021-08-15

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/08/09 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆아스파라거스우채볶음(167.52 kcal) ◆비름나물(12.00 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆육개장(122.00 kcal) ◆새우살미나리전(138.56 kcal) ◆블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◆부들어묵조림(89.42 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆감귤쥬스(58.80 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆얼큰수제비국(152.63 kcal) ◆계란표고버섯조림(117.75 kcal) ◆돌나물배무침(38.36 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2021/08/10 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆시금치된장국(17.90 kcal) ◆비엔나파인애플볶음(140.05 kcal) ◆썩갠나물(18.28 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆밤은행찰밥(331.94 kcal) ◆추어탕(118.82 kcal) ◆모듬닭꼬치(95.58 kcal) ◆브로컬리.주꾸미초장(100.47 kcal) ◆석박지(26.59 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆낙지갈비탕(196.28 kcal) ◆순대+새우젓양념(139.29 kcal) ◆아삭이고추무침(43.88 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2021/08/11 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆미역국(36.30 kcal) ◆복어찜(148.55 kcal) ◆콩나물맛살겨자채(40.75 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆냉면(279.75 kcal) ◆김밥(271.46 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal) ◆약과(181.77 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆매운돼지갈비찌개(172.25 kcal) ◆새우볼강정(135.87 kcal) ◆흑임자연근샐러드(66.59 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/08/12 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆모시조개탕(59.09 kcal) ◆베이컨스크램블에그(139.56 kcal) ◆열무지짐이(60.50 kcal) ◆나박김치(6.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆모듬버섯밥(215.43 kcal) ◆우렁된장찌개(62.65 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆골뱅이쫄면무침(103.21 kcal) ◆배추김치(2.90 kcal) ◆비피더스(99.98 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆사과오이냉국(30.10 kcal) ◆고추장떡(120.96 kcal) ◆탕평채(68.76 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2021/08/13 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(331.70 kcal) ◆황태싹파국(47.58 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆가지나물(11.20 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆경상도소고기국(109.60 kcal) ◆임연수구이(162.20 kcal) ◆케이준샐러드(190.15 kcal) ◆열무김치(12.40 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆불낙전골(158.70 kcal) ◆취나물(46.95 kcal) ◆햄감자채볶음(121.89 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2021/08/14 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆삼색어묵국(86.42 kcal) ◆문어파리조림(51.05 kcal) ◆고사리나물(19.60 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆오무라이스(485.10 kcal) ◆팽이버섯된장국(28.48 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆홍고추콩나물국(24.36 kcal) ◆코다리강정(116.05 kcal) ◆하와이안샐러드(74.50 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal)
2021/08/15 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆매생이국(104.00 kcal) ◆닭봉조림(257.88 kcal) ◆오이지무침(45.36 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆꼬맹이만두국(208.90 kcal) ◆모듬버섯볶음(87.83 kcal) ◆호두콩자반(109.20 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) ◆라면(273.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆김치찌개(66.19 kcal) ◆돼지두루치기(179.84 kcal) ◆고구마법떡(106.80 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.
늘편한집