

# 식단표

식단일자 : 2021-09-27 ~ 2021-10-03

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/09/27 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆황태김치국(46.95 kcal)</li> <li>◆죽순주꾸미볶음(79.52 kcal)</li> <li>◆흑임자양상추샐러드(102.35 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆팔밥(369.30 kcal)</li> <li>◆차돌박이찌개(100.52 kcal)</li> <li>◆간장치킨(79.66 kcal)</li> <li>◆해파리겨자냉채(110.53 kcal)</li> <li>◆취나물(46.95 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆말린망고(38.55 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흑미밥(406.90 kcal)</li> <li>◆백합조개국(83.34 kcal)</li> <li>◆오리주물럭(226.20 kcal)</li> <li>◆고추부각(33.70 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/09/28 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆호박고추장찌개(80.56 kcal)</li> <li>◆파프리카어묵볶음(115.39 kcal)</li> <li>◆실치무침(63.45 kcal)</li> <li>◆깍두기(44.98 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆바지락콩나물국(26.38 kcal)</li> <li>◆단호박등갈비찜(188.11 kcal)</li> <li>◆골뱅이야채무침(46.23 kcal)</li> <li>◆김구이(7.95 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆교자만두국(106.01 kcal)</li> <li>◆코다리강정(116.05 kcal)</li> <li>◆계란찜(113.57 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/09/29 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆근대국(44.20 kcal)</li> <li>◆돈채버섯볶음(75.43 kcal)</li> <li>◆감자과일법떡(91.62 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆쌀국수(93.81 kcal)</li> <li>◆월남쌈(232.11 kcal)</li> <li>◆멸치비빔밥(189.42 kcal)</li> <li>◆배추겉절이(39.60 kcal)</li> <li>◆요거트(64.35 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆닭개장(168.02 kcal)</li> <li>◆모듬튀김(178.26 kcal)</li> <li>◆우영조림(26.96 kcal)</li> <li>◆배추김치(2.90 kcal)</li> </ul>
2021/09/30 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆양지탕(69.63 kcal)</li> <li>◆오징어두루치기(102.51 kcal)</li> <li>◆고사리나물(19.60 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆강낭콩밥(311.60 kcal)</li> <li>◆동태찌개(43.10 kcal)</li> <li>◆순대강정(184.60 kcal)</li> <li>◆탕평채(68.76 kcal)</li> <li>◆모듬장조림(180.26 kcal)</li> <li>◆석박지(26.59 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆얼큰수제비(428.61 kcal)</li> <li>◆언양불고기(170.40 kcal)</li> <li>◆상추부추무침(22.74 kcal)</li> <li>◆단무지(8.10 kcal)</li> </ul>
2021/10/01 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆민물새우찌개(63.35 kcal)</li> <li>◆스팸야채볶음(156.15 kcal)</li> <li>◆무새우나물(86.15 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆노란기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆홍심이국(209.72 kcal)</li> <li>◆영양잡채(134.42 kcal)</li> <li>◆닭고기(192.08 kcal)</li> <li>◆매실장아찌(30.19 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> <li>◆하루견과(171.82 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆해물탕(73.66 kcal)</li> <li>◆고기산적(158.90 kcal)</li> <li>◆가지찜(35.98 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/10/02 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆굴무국(64.64 kcal)</li> <li>◆마파두부(124.35 kcal)</li> <li>◆마카로니옥수수샐러드(128.02 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆일본식덮밥(638.48 kcal)</li> <li>◆표고계란국(119.41 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆어묵다시마국(73.19 kcal)</li> <li>◆진미크린베레무침(108.49 kcal)</li> <li>◆소세지계란전(146.50 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/10/03 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆해장국(45.56 kcal)</li> <li>◆닭가슴살굴소스볶음(91.83 kcal)</li> <li>◆오복지무침(33.99 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆내장탕(187.46 kcal)</li> <li>◆고로케튀김(130.76 kcal)</li> <li>◆고구마사과무침(121.94 kcal)</li> <li>◆갯김치(51.19 kcal)</li> <li>◆푸딩(89.60 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆청국장두부찌개(97.06 kcal)</li> <li>◆삼치무조림(156.22 kcal)</li> <li>◆비빔만두(214.19 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집