

# 식단표

식단일자 : 2021-09-06 ~ 2021-09-12

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/09/06 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆아욱국(23.10 kcal)</li> <li>◆베이컨숙주볶음(134.71 kcal)</li> <li>◆돌나물배무침(38.36 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆콩비지찌개(119.72 kcal)</li> <li>◆계란말이(110.20 kcal)</li> <li>◆호박고지나물(77.70 kcal)</li> <li>◆검은올방개묵(107.78 kcal)</li> <li>◆갓김치(51.19 kcal)</li> <li>◆요거트(64.35 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆표고계란국(119.41 kcal)</li> <li>◆갯잎전(146.70 kcal)</li> <li>◆오징어볶음(116.35 kcal)</li> <li>◆각두기(44.98 kcal)</li> </ul>
2021/09/07 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆토란국(128.60 kcal)</li> <li>◆가지소고기볶음(67.60 kcal)</li> <li>◆두부새싹무침(49.05 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆강낭콩밥(311.60 kcal)</li> <li>◆시금치국(33.10 kcal)</li> <li>◆등갈비찜(269.61 kcal)</li> <li>◆까르보나라떡볶이(232.61 kcal)</li> <li>◆수제야채피클(5.60 kcal)</li> <li>◆오이김치(16.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆미역국(36.30 kcal)</li> <li>◆새우브로콜리 찜(125.70 kcal)</li> <li>◆꽃맛살과일무침(120.33 kcal)</li> <li>◆알타리김치(27.00 kcal)</li> </ul>
2021/09/08 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆우렁근대장국(36.22 kcal)</li> <li>◆계란오믈렛(133.15 kcal)</li> <li>◆크래미오이냉채(54.24 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆꼬치어묵우동(350.97 kcal)</li> <li>◆김치볶음밥(504.72 kcal)</li> <li>◆계란후라이(138.20 kcal)</li> <li>◆단무지(8.10 kcal)</li> <li>◆하루견과(171.82 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆우럭탕(116.41 kcal)</li> <li>◆고구마롤가스(150.10 kcal)</li> <li>◆블루베리토마토샐러드(57.05 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> </ul>
2021/09/09 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆현미밥(387.63 kcal)</li> <li>◆홍고추콩나물국(24.36 kcal)</li> <li>◆삼치구이(96.60 kcal)</li> <li>◆고추장감자조림(99.23 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆모듬버섯밥(215.43 kcal)</li> <li>◆순대국(134.98 kcal)</li> <li>◆닭봉조림(257.88 kcal)</li> <li>◆곤드레전병(113.57 kcal)</li> <li>◆시금치나물(44.01 kcal)</li> <li>◆배추겉절이(39.60 kcal)</li> <li>◆과일(112.29 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차조밥(370.65 kcal)</li> <li>◆콩가루시락국(21.31 kcal)</li> <li>◆마늘보쌈(177.97 kcal)</li> <li>◆관자꼬막무침(128.18 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> </ul>
2021/09/10 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆교자만두국(106.01 kcal)</li> <li>◆북어찜(148.55 kcal)</li> <li>◆도라지숙채(64.90 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆노란기장밥(331.70 kcal)</li> <li>◆갈비탕(259.80 kcal)</li> <li>◆김치두루치기(179.84 kcal)</li> <li>◆동그랑땡전(128.00 kcal)</li> <li>◆돌자반(132.50 kcal)</li> <li>◆나박김치(6.00 kcal)</li> <li>◆오렌지주스(63.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆보리밥(312.15 kcal)</li> <li>◆나가사끼해물찌개(80.05 kcal)</li> <li>◆불고기(102.54 kcal)</li> <li>◆양배추쌈+쌈장(31.50 kcal)</li> <li>◆청포묵무침(113.29 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/09/11 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆차수수밥(369.10 kcal)</li> <li>◆소고기무국(129.03 kcal)</li> <li>◆호박버섯볶음(62.31 kcal)</li> <li>◆우엉견과조림(96.70 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆짜장밥(531.00 kcal)</li> <li>◆계란실파국(35.82 kcal)</li> <li>◆각두기(44.98 kcal)</li> <li>◆빵(83.70 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆잡곡밥(349.05 kcal)</li> <li>◆모시조개탕(59.09 kcal)</li> <li>◆마파두부(124.35 kcal)</li> <li>◆삼색나물(147.42 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> </ul>
2021/09/12 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆흰쌀밥(333.90 kcal)</li> <li>◆청국장무찌개(50.16 kcal)</li> <li>◆행달갈전(182.20 kcal)</li> <li>◆아몬드멸치볶음(68.65 kcal)</li> <li>◆열무김치(53.34 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆완두콩밥(302.00 kcal)</li> <li>◆곤이탕(80.12 kcal)</li> <li>◆파인애플돈육찜(166.89 kcal)</li> <li>◆물미역맛살무침(25.88 kcal)</li> <li>◆배추김치(41.59 kcal)</li> <li>◆라면(273.00 kcal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆팥밥(369.30 kcal)</li> <li>◆스팸김치찌개(84.97 kcal)</li> <li>◆고등어자반구이(137.60 kcal)</li> <li>◆북어채마늘쫄무침(97.95 kcal)</li> <li>◆백김치(29.84 kcal)</li> </ul>

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집