

식단표

식단일자 : 2022-05-02 ~ 2022-05-08

월/일	조 식	중 식	석 식
2022/05/02 (월요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆기장밥(368.80 kcal) ◆아욱국(23.10 kcal) ◆갈치조림(99.70 kcal) ◆배무말랭이무침(50.82 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆콩비지찌개(119.72 kcal) ◆계란말이(110.20 kcal) ◆가지양파볶음(57.81 kcal) ◆올방개묵+양념장(66.29 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal) ◆사과주스(73.50 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆표고계란국(119.41 kcal) ◆쭈꾸미채소볶음(84.15 kcal) ◆꽃맛살옥수수샐러드(87.92 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2022/05/03 (화요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆고추장찌개(107.25 kcal) ◆소고기청경채볶음(81.25 kcal) ◆두부새싹무침(49.05 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆완두콩밥(302.00 kcal) ◆굴무국(64.64 kcal) ◆등갈비찜(269.61 kcal) ◆까르보나라떡볶이(232.61 kcal) ◆수제야채피클(5.60 kcal) ◆열무김치(53.34 kcal) ◆과일(112.29 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆시금치된장국(17.90 kcal) ◆갯잎전(146.70 kcal) ◆상추부추무침(22.74 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)
2022/05/04 (수요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆꼬리곰탕(181.50 kcal) ◆치즈오믈렛(182.20 kcal) ◆크래미오이냉채(54.24 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆햄야채볶음밥(462.62 kcal) ◆간편 메밀냉국(117.78 kcal) ◆군만두(214.40 kcal) ◆배추겉절이(39.60 kcal) ◆요거트(64.35 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆우럭탕(116.41 kcal) ◆고구마롤가스(150.10 kcal) ◆블루베리토마토무침(57.30 kcal) ◆백김치(29.84 kcal)
2022/05/05 (목요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차조밥(370.65 kcal) ◆홍고추콩나물국(24.36 kcal) ◆삼치구이(96.60 kcal) ◆알감자조림(101.03 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆순대국(134.98 kcal) ◆닭봉조림(257.88 kcal) ◆도라지생채(47.65 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal) ◆하루견과(171.82 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆나가사끼해물찌개(80.05 kcal) ◆돼지보쌈(172.91 kcal) ◆골뱅이무침(107.31 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2022/05/06 (금요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆보리밥(312.15 kcal) ◆고랭이만두국(208.90 kcal) ◆베이컨숙주볶음(134.71 kcal) ◆고구마사과무침(121.94 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆노란기장밥(331.70 kcal) ◆낙지갈비탕(196.28 kcal) ◆김치두루치기(179.84 kcal) ◆동그랑땡전(128.00 kcal) ◆김구이(7.95 kcal) ◆백김치(29.84 kcal) ◆식혜(52.00 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆흑미밥(406.90 kcal) ◆콩가루배추국(53.14 kcal) ◆마파두부(124.35 kcal) ◆호박고지나물(77.70 kcal) ◆알타리김치(27.00 kcal)
2022/05/07 (토요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆차수수밥(369.10 kcal) ◆소고기무국(129.03 kcal) ◆참치애호박볶음(38.11 kcal) ◆우영견과조림(96.70 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆짜장밥(531.00 kcal) ◆계란실파국(35.82 kcal) ◆단무지(8.10 kcal) ◆빵(83.70 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆잡곡밥(349.05 kcal) ◆모시조개탕(59.09 kcal) ◆불고기(102.54 kcal) ◆양배추찜(56.09 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal)
2022/05/08 (일요일)	<ul style="list-style-type: none"> ◆흰쌀밥(333.90 kcal) ◆청국장무찌개(50.16 kcal) ◆스팸전(84.97 kcal) ◆아몬드멸치볶음(68.65 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆현미밥(387.63 kcal) ◆알탕(123.15 kcal) ◆파인애플돈육찜(166.89 kcal) ◆퓌무침(27.64 kcal) ◆배추김치(41.59 kcal) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆팔밥(369.30 kcal) ◆닭곰탕(160.24 kcal) ◆고등어자반구이(137.60 kcal) ◆돌나물생채(10.65 kcal) ◆깍두기(44.98 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

늘편한집