

식단표

식단일자 : 2021-11-22 ~ 2021-11-28

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/11/22 (월요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우우육국(73.68 kcal) ◆멸치어묵조림(62.33 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆녹두밥(249.40 kcal) ◆두부버섯된장국(59.70 kcal) ◆새우호박나물(78.97 kcal) ◆수제해물파전(99.09 kcal) ◆과일샐러드(139.23 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆모카크림빵(250.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆닭곰탕(159.24 kcal) ◆탕평채(91.70 kcal) ◆시금치나물(78.56 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/23 (화요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우육개장(73.90 kcal) ◆달걀야채찜(69.30 kcal) ◆근대나물(52.85 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆병아리콩밥(297.00 kcal) ◆바지락순두부국(40.05 kcal) ◆주꾸미야채볶음(93.02 kcal) ◆소면(108.90 kcal) ◆콩나물무침(50.39 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆열갈이된장국(44.30 kcal) ◆오미산적, 동태전(116.20 kcal) ◆시금치나물(78.56 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/24 (수요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆꽃게된장국(80.19 kcal) ◆떡갈비조림(202.50 kcal) ◆무나물(44.10 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆차수수밥(293.00 kcal) ◆부대찌개(144.90 kcal) ◆코다리파리고추조림(70.60 kcal) ◆오이달래무침(47.28 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆감(대봉)(56.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆달걀야채국(43.02 kcal) ◆한우양송이볶음(107.49 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/25 (목요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우미역국(38.62 kcal) ◆알감자조림(81.00 kcal) ◆애호박홍고추볶음(71.56 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆(추가밥, 달걀국)(127.10 kcal) ◆어묵우동(234.25 kcal) ◆군만두(168.40 kcal) ◆콩나물무침(50.39 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆시래기된장국(57.12 kcal) ◆닭날개봉조림(153.50 kcal) ◆미나리초화(21.07 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/26 (금요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우사골떡국(181.00 kcal) ◆멸치아몬드조림(103.58 kcal) ◆매실장아찌(52.05 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆김치볶음밥, 흰밥(319.20 kcal) ◆옥수수야채스프(110.24 kcal) ◆계란후라이(106.60 kcal) ◆양배추샐러드(79.37 kcal) ◆나박김치, 백김치(4.80 kcal) ◆배(42.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆시금치된장국(33.05 kcal) ◆가자미구이(69.00 kcal) ◆무파래무침(53.58 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/27 (토요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆동태우육콩나물국(45.43 kcal) ◆고구마우영조림(47.56 kcal) ◆유채나물(21.64 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆찰옥수수밥(294.50 kcal) ◆홍합탕(58.53 kcal) ◆한우불고기(135.59 kcal) ◆상추겉절이(43.14 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆파인애플(55.50 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆한우우거지된장국(71.75 kcal) ◆갈치감자조림(117.66 kcal) ◆참나물무침(21.00 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/28 (일요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆건새우아욱국(32.31 kcal) ◆두부조림(80.85 kcal) ◆썩갠나물(16.18 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆녹두밥(249.40 kcal) ◆한우순두부국(85.73 kcal) ◆탕수육(215.33 kcal) ◆애호박표고볶음(73.17 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆안홍찜빵(113.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆새우살콩나물국(38.84 kcal) ◆한우사태찜(106.00 kcal) ◆고사리들깨나물(53.64 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

청운양로원