

식단표

식단일자 : 2021-11-15 ~ 2021-11-21

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/11/15 (월요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆꽃게된장국(80.19 kcal) ◆파리고추게란장조림(95.33 kcal) ◆우거지된장지짐(33.71 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆강낭콩밥(275.30 kcal) ◆무채다시마국(80.85 kcal) ◆돼지콩나물불고기(208.50 kcal) ◆상추쌈, 쌈장(30.30 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆샤인머스켓(66.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆한우우거지된장국(71.75 kcal) ◆두부조림(80.85 kcal) ◆참나물겉절이(21.00 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/16 (화요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆도토리묵온국(58.05 kcal) ◆감자어묵조림(84.32 kcal) ◆오이지냉국(39.54 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆흰밥(148.40 kcal) ◆버섯잡채(157.72 kcal) ◆한우미역국(38.62 kcal) ◆한우불고기(135.59 kcal) ◆도라지생채(47.65 kcal) ◆양상추샐러드(20.93 kcal) ◆케익(223.20 kcal) ◆파인애플(55.50 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)	◆누룽지(219.00 kcal) ◆얼갈이콩나물된장국(29.29 kcal) ◆연두부, 양념장(57.05 kcal) ◆마늘쫀득음(42.00 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/17 (수요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우사골떡국(285.20 kcal) ◆오징어야채볶음(97.43 kcal) ◆애호박나물(40.46 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆추가밥(111.30 kcal) ◆옥수수아채스프(110.24 kcal) ◆바지락찜(75.92 kcal) ◆마늘바게트(140.17 kcal) ◆파스타샐러드(70.46 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆배(42.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆한우무국(73.68 kcal) ◆코다리파리고추조림(70.60 kcal) ◆썩갠나물(16.18 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/18 (목요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆황태채감자국(91.41 kcal) ◆연근조림(69.90 kcal) ◆깻잎나물(53.30 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆추가밥(111.30 kcal) ◆녹두죽(317.70 kcal) ◆순살아귀강정(90.30 kcal) ◆백옥이버섯냉채(127.41 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆가래떡(240.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆무채다시마국(80.85 kcal) ◆메추리알떡볶이(212.20 kcal) ◆유채나물(21.64 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/19 (금요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우육개장(73.90 kcal) ◆새우호박나물(78.97 kcal) ◆무파래무침(53.58 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆병아리콩밥(297.00 kcal) ◆만두국(154.49 kcal) ◆미더덕콩나물찜(128.09 kcal) ◆시금치나물(78.56 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆연시감(56.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆건새우아욱국(32.31 kcal) ◆야채카레(75.30 kcal) ◆옥수수버터구이(88.30 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/20 (토요일)	◆팔찰밥, 구이김(399.40 kcal) ◆콩나물국(25.83 kcal) ◆한우새송이장조림(163.06 kcal) ◆무나물(44.10 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆찰현미밥(296.10 kcal) ◆들깨탕(112.80 kcal) ◆조기양념찜(87.89 kcal) ◆오이달래무침(47.28 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆슈크림빵(260.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆청국장찌개(73.53 kcal) ◆누룽지탕수(158.58 kcal) ◆비빔국수(120.58 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/21 (일요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆황태채달걀국(42.55 kcal) ◆돈사태김치찜(188.20 kcal) ◆취나물볶음(32.29 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆차수수밥(293.00 kcal) ◆바지락살시금치된장국(63.52 kcal) ◆한우양배추볶음(80.48 kcal) ◆콩나물무침(50.39 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고구마찜(103.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆김치순두부국(52.48 kcal) ◆미나리아채전(121.73 kcal) ◆무조림(34.55 kcal) ◆열무김치, 백김치(12.40 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

청운양로원