

식단표

식단일자 : 2021-12-06 ~ 2021-12-12

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/12/06 (월요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆논우렁우거지국(63.52 kcal) ◆돈사태계란장조림(184.75 kcal) ◆시래기된장지짐(33.71 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆렌틸콩밥(295.60 kcal) ◆애호박새우전국(11.45 kcal) ◆닭발양념볶음(140.91 kcal) ◆양상추파프리카샐러드(53.71 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆두부버섯된장국(59.70 kcal) ◆자반고등어구이(86.00 kcal) ◆유채겉절이(12.34 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/07 (화요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆황태채무국(76.26 kcal) ◆메추리알새송이조림(66.88 kcal) ◆숙주나물(20.73 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆차수수밥(293.00 kcal) ◆시금치된장국(33.05 kcal) ◆장어양념구이, 갯잎, 생강(144.45 kcal) ◆양파장아찌(45.30 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆뽕찜밀감(70.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆닭도리탕(168.15 kcal) ◆온두부(105.08 kcal) ◆오이달래무침(47.28 kcal) ◆볶음김치, 백김치(53.40 kcal)
2021/12/08 (수요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆건새우아욱국(32.31 kcal) ◆한우마늘장조림(171.80 kcal) ◆근대나물(52.85 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆추가밥(111.30 kcal) ◆한우사골떡국(421.00 kcal) ◆만두찜(79.88 kcal) ◆매실장아찌(52.05 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆굴(39.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆한우육개장(73.90 kcal) ◆삼치무우조림(107.22 kcal) ◆상추겉절이(43.14 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/09 (목요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆달걀야채국(43.02 kcal) ◆연근조림(69.90 kcal) ◆고추잎나물(59.83 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆한우차돌박이버섯밥(284.82 kcal) ◆콩나물국(25.83 kcal) ◆어묵볶음(55.15 kcal) ◆불동무침(19.08 kcal) ◆동치미, 백김치(30.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆홍합무우국(32.49 kcal) ◆연두부찜(61.22 kcal) ◆취나물무침(26.26 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/10 (금요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆시금치된장국(33.05 kcal) ◆스팸양파백김치볶음(177.45 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆한우갈비탕(534.80 kcal) ◆푼고추된장(47.69 kcal) ◆지단채(26.86 kcal) ◆대파채(1.65 kcal) ◆깎두기, 백김치(24.00 kcal) ◆배(42.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆순두부국(55.83 kcal) ◆수제해물파전(107.06 kcal) ◆시래기된장지짐(33.71 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/11 (토요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우무국(73.68 kcal) ◆양송이피망볶음(61.20 kcal) ◆도라지오이생채(44.65 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆요구르트(50.32 kcal) ◆기장밥(295.40 kcal) ◆황태채무국(76.26 kcal) ◆가지한우볶음(107.89 kcal) ◆파나물(23.82 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆슈크림빵(260.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆멸치우거지된장국(23.09 kcal) ◆가자미조림(104.49 kcal) ◆시금치나물(32.56 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/12 (일요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆황태채양념무침(115.20 kcal) ◆애호박나물(71.17 kcal) ◆전복미역국(39.37 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆검은콩밥(301.00 kcal) ◆멸치우거지된장국(23.09 kcal) ◆미역줄기볶음(67.25 kcal) ◆주꾸미야채무침(93.02 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고구마찜(103.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆오징어순두부국(60.30 kcal) ◆김치전(128.30 kcal) ◆유채나물(21.64 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

청운양로원