

식단표

식단일자 : 2021-11-29 ~ 2021-12-05

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/11/29 (월요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆두부된장국(28.08 kcal) ◆알감자조림(81.00 kcal) ◆새송이호박볶음(72.37 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆찰현미밥(296.10 kcal) ◆매생이굴국(24.80 kcal) ◆제육볶음(223.85 kcal) ◆양상추쌈(3.30 kcal) ◆쌈장(30.00 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆굴(39.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆한우육개장(73.90 kcal) ◆자반고등어구이(86.00 kcal) ◆무나물(44.10 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/11/30 (화요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우우거지된장국(71.75 kcal) ◆계란장조림(91.33 kcal) ◆마역술기볶음(67.25 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆렌틸콩밥(295.60 kcal) ◆꽃게된장국(80.19 kcal) ◆훈제오리볶음, 머스타드(252.85 kcal) ◆무쌈(52.05 kcal) ◆백묵이버섯냉채(129.16 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆느타리버섯된장국(38.33 kcal) ◆오징어야채볶음(97.43 kcal) ◆소면무침(128.18 kcal) ◆썩갠나물(16.18 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/01 (수요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆황태채감자국(91.41 kcal) ◆고추튀각(132.40 kcal) ◆다시마튀각(51.74 kcal) ◆가지나물(51.49 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆차수수밥(293.00 kcal) ◆잔치국수(63.71 kcal) ◆삶은계란(94.80 kcal) ◆도토리묵무침(68.21 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆말기(27.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆유채된장국(12.34 kcal) ◆우리돼지바베큐폭립(202.80 kcal) ◆미더덕콩나물찜(128.09 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/02 (목요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆멸치우거지된장국(23.09 kcal) ◆한돈새송이장조림(150.91 kcal) ◆오이생채(44.64 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆무우밥(235.80 kcal) ◆한우육개장(73.90 kcal) ◆바지락찜(75.92 kcal) ◆상추겉절이(43.14 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆굴(39.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆유채된장국(12.34 kcal) ◆돈갈비찜(169.20 kcal) ◆양파장아찌(45.30 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/03 (금요일)	◆팔찰밥, 구이김(399.40 kcal) ◆한우우거지된장국(71.75 kcal) ◆달걀야채찜(69.30 kcal) ◆무나물(44.10 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆완두콩밥(250.76 kcal) ◆달래두부된장국(50.49 kcal) ◆수육(163.20 kcal) ◆양념새우젓(9.59 kcal) ◆상추쌈(30.30 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆배(42.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆콩비지찌개(60.93 kcal) ◆새우찜(51.40 kcal) ◆미나리숙주나물(46.81 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/04 (토요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆삼태탕(49.70 kcal) ◆우엉조림(44.56 kcal) ◆올방개묵무침(59.70 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆기장밥(295.40 kcal) ◆시금치된장국(33.05 kcal) ◆코다리파리고추조림(70.60 kcal) ◆유채나물(21.64 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆머핀(220.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆청국장찌개(73.53 kcal) ◆갈치호박조림(84.10 kcal) ◆무파래무침(53.58 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)

2021/12/05 (일요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆바지락아욱국(74.92 kcal) ◆한우새송이장조림(163.06 kcal) ◆근대나물(52.85 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆검은콩밥(301.00 kcal) ◆해물순두부국(60.30 kcal) ◆누룽지탕수(158.58 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆단호박찜(90.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆꽃게된장국(80.19 kcal) ◆너비아니구이(148.85 kcal) ◆도라지생채(47.65 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
---------------------	---	---	--

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.
청운양로원