

식단표

식단일자 : 2021-12-13 ~ 2021-12-19

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/12/13 (월요일)	◆찰밥, 구이김(399.40 kcal) ◆건새우콩나물국(36.22 kcal) ◆계란장조림(91.33 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆무나물(44.10 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆찰옥수수밥(294.50 kcal) ◆두부호박감자된장국(77.13 kcal) ◆자반고등어구이(86.00 kcal) ◆봄동달래무침(30.47 kcal) ◆나박김치, 백김치(4.80 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆닭곰탕(159.24 kcal) ◆강낭콩단호박범벅(170.90 kcal) ◆고사리나물무침(26.64 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/14 (화요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆홍합미역국(28.30 kcal) ◆한우메추리알장조림(175.40 kcal) ◆유채겉절이(12.34 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆차수수밥(293.00 kcal) ◆우거지콩나물국(32.39 kcal) ◆돈삼겹살묵살구이(285.30 kcal) ◆양파장아찌(45.30 kcal) ◆상추쌈, 쌈장(30.30 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆배(42.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆콩비지찌개(60.93 kcal) ◆동태전(80.60 kcal) ◆오미산적(116.20 kcal) ◆포향초나물(32.56 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/15 (수요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우무국(73.68 kcal) ◆멸치아몬드조림(103.58 kcal) ◆느타리애호박볶음(71.37 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆김밥(168.20 kcal) ◆어묵꼬치탕(86.30 kcal) ◆순대(110.45 kcal) ◆떡볶이(95.90 kcal) ◆단무지(9.00 kcal) ◆콜피스(122.40 kcal)	◆누룽지(219.00 kcal) ◆아욱수제비국(105.75 kcal) ◆연두부, 양념장(57.05 kcal) ◆오징어젓무침(30.50 kcal) ◆볶음김치, 백김치(53.40 kcal)
2021/12/16 (목요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆달걀야채국(43.02 kcal) ◆한우표고버섯장조림(163.86 kcal) ◆시래기된장지짐(33.71 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆추가밥(111.30 kcal) ◆잔치국수(395.69 kcal) ◆삶은계란(94.80 kcal) ◆깍두기, 백김치(24.00 kcal) ◆특별간식(105.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆동태찌개(43.10 kcal) ◆허브닭봉조림(123.51 kcal) ◆썩갠나물(16.18 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/17 (금요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆시래기된장국(57.12 kcal) ◆연복어조림(66.60 kcal) ◆취나물볶음(32.29 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆병아리콩밥(297.00 kcal) ◆장각백숙(157.72 kcal) ◆감자조림(64.20 kcal) ◆마늘종장아찌무침(49.14 kcal) ◆깍두기, 백김치(24.00 kcal) ◆말기(27.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆옥수수야채스프(110.24 kcal) ◆고구마돈가스(246.93 kcal) ◆양배추샐러드(79.37 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/18 (토요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우느타리버섯국(73.86 kcal) ◆오징어젓무침(30.50 kcal) ◆무조림(34.55 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆기장밥(295.40 kcal) ◆게살된장국(80.19 kcal) ◆수제호박부추전(159.30 kcal) ◆유채겉절이(39.02 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆오렌지(46.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆만두순두부국(107.03 kcal) ◆표고한우볶음(110.69 kcal) ◆도토리묵치커리무침(21.80 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/19 (일요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆무채다시마국(80.85 kcal) ◆황태무양념찜(118.50 kcal) ◆썩갠겉절이(9.34 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유, 락토프리(100.80 kcal)	◆렌틸콩밥(295.60 kcal) ◆한우우거지된장국(71.75 kcal) ◆해물카레볶음(176.30 kcal) ◆취나물무침(26.26 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal) ◆안흥편빵(113.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆두부팽이된장국(28.08 kcal) ◆새우찜, 초고추장(51.40 kcal) ◆콩나물무침(50.39 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

청운양로원