식단표

결재	담당	사무국장	원장

식단일자 : 2021-12-20 ~ 2021-12-26

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/12/20 (월요일)	◈흰밥(259.70 kcal) ◈달걀순두부국(60.64 kcal) ◈부들어묵감자조림(72.03 kcal) ◈쑥갓겉절이(9.34 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈고단백저지방우유,락토프리(100.80 kcal)	◈강낭콩밥(275.30 kcal) ◈두부팽이된장국(28.08 kcal) ◈한우사태표고찜(196.60 kcal) ◈참나물무침(21.00 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈오렌지(46.00 kcal)	◈쌀보리밥,보리밥(293.60 kcal) ◈바지락시래기된장국(62.52 kcal) ◈닭밤조림(169.40 kcal) ◈부추겉절이(12.50 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal)
2021/12/21 (화요일)	◈흰밥(259.70 kcal) ◈한우미역국(38.62 kcal) ◈황태채양념무침(115.20 kcal) ◈무조림(34.55 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈고단백저지방우유,락토프리(100.80 kcal)	◈차수수밥(293.00 kcal) ◈부대찌개(144.90 kcal) ◈한우느타리볶음(.66 kcal) ◈상추겉절이(43.14 kcal) ◈동치미,백김치(30.60 kcal) ◈배(42.00 kcal)	◈쌀보리밥,보리밥(293.60 kcal) ◈들깨탕(112.80 kcal) ◈돼지고기마늘쫑볶음(141.88 kcal) ◈올방개묵무침(59.70 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal)
2021/12/22 (수요일)	◈흰밥(259.70 kcal) ◈황태채달걀국(42.55 kcal) ◈한우마늘장조림(171.80 kcal) ◈다시마튀각(51.74 kcal) ◈미역튀각(51.74 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈고단백저지방우유,락토프리(100.80 kcal)	◈추가밥(111.30 kcal) ◈동지팥죽(448.30 kcal) ◈삶은계란(94.80 kcal) ◈오이지양념무침(39.54 kcal) ◈동치미,백김치(30.60 kcal) ◈바나나(82.00 kcal)	◈쌀보리밥,보리밥(293.60 kcal) ◈시금치된장국(33.05 kcal) ◈제육볶음(223.85 kcal) ◈양배추쌈(56.09 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal)
2021/12/23 (목요일)	◈흰밥(259.70 kcal) ◈한우사골떡국(181.00 kcal) ◈연근조림(30.80 kcal) ◈유채겉절이(12.34 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈고단백저지방우유,락토프리(100.80 kcal)	◈완두콩밥(250.76 kcal) ◈닭야채볶음탕(169.30 kcal) ◈코다리꽈리고추조림(70.60 kcal) ◈누룽지탕수(136.68 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈사과(54.00 kcal)	◈쌀보리밥,보리밥(293.60 kcal) ◈두부김치콩나물국(70.35 kcal) ◈오징어브로콜리숙회(60.81 kcal) ◈무채장아찌(12.00 kcal) ◈오이지양념무침(39.54 kcal)
2021/12/24 (금요일)	◈흰밥(259.70 kcal) ◈한우육개장(73.90 kcal) ◈명란젓(24.00 kcal) ◈고구마줄기볶음(23.72 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈고단백저지방우유,락토프리(100.80 kcal)	◈흰밥(148.40 kcal) ◈한우미역국(38.62 kcal) ◈돈등갈비찜(159.10 kcal) ◈버섯잡채(127.71 kcal) ◈수제닭봉치킨(94.80 kcal) ◈수수부꾸미(149.79 kcal) ◈파프리카샐러드(56.43 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈케익(55.80 kcal)	◈쌀보리밥,보리밥(293.60 kcal) ◈미트볼스파게티(311.76 kcal) ◈옥수수야채스프(110.24 kcal) ◈양배추샐러드(79.37 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal)
2021/12/25 (토요일)	◈흰밥(259.70 kcal) ◈황태채무국(76.26 kcal) ◈우유계란찜(97.15 kcal) ◈숙주나물(20.73 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈고단백저지방우유,락토프리(100.80 kcal)	◈병아리콩밥(297.00 kcal) ◈바지락살시금치된장국(63.52 kcal) ◈훈제오리(274.20 kcal) ◈매실쌈무(52.05 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈성탄절쿠키(131.40 kcal) ◈요구르트(50.32 kcal)	◈쌀보리밥,보리밥(293.60 kcal) ◈감자국(45.69 kcal) ◈자반고등어구이(86.00 kcal) ◈부추겉절이(12.50 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal)

2021/12/26 (일요일)	◈흰밥(259.70 kcal) ◈멸치다시미역국(24.17 kcal) ◈꽁치김치지짐(133.80 kcal) ◈시금치나물(78.56 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈고단백저지방우유,락토프리(100.80 kcal)	◈기장밥(295.40 kcal) ◈김치어묵국(23.85 kcal) ◈표고버섯탕수(109.85 kcal) ◈파나물(23.82 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal) ◈고구마찜(103.00 kcal) ◈요구르트(50.32 kcal)	◈쌀보리밥,보리밥(293.60 kcal) ◈게살된장국(80.19 kcal) ◈떡갈비조림(202.50 kcal) ◈애호박굴소스볶음(21.77 kcal) ◈배추김치,백김치(9.60 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.
청운양로원