

식단표

식단일자 : 2021-12-27 ~ 2022-01-02

월/일	조 식	중 식	석 식
2021/12/27 (월요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆만두순두부국(107.03 kcal) ◆갈치호박조림(84.10 kcal) ◆상추겉절이(43.14 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆강낭콩밥(275.30 kcal) ◆옥수수아채스프(110.24 kcal) ◆두부조림(80.85 kcal) ◆양상추파프리카샐러드(53.71 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆근대된장국(37.28 kcal) ◆수제해물파전(107.06 kcal) ◆돼지고기마늘종볶음(141.88 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/28 (화요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆감자양파국(65.89 kcal) ◆두부조림(80.85 kcal) ◆고추튀각(97.95 kcal) ◆다시마튀각(51.74 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆병아리콩밥(297.00 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) ◆콩나물국(25.83 kcal) ◆시금치계란말이(81.70 kcal) ◆봄동달래무침(30.47 kcal) ◆나박김치, 백김치(4.80 kcal)
2021/12/29 (수요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆무채다시마국(80.85 kcal) ◆돈사태장조림(186.70 kcal) ◆콩나물무침(50.39 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆추가밥(111.30 kcal) ◆새알팔죽(448.30 kcal) ◆삶은계란(94.80 kcal) ◆오이지양념무침(39.54 kcal) ◆나박김치, 백김치(4.80 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆아욱수제비국(105.75 kcal) ◆닭발조림(169.40 kcal) ◆오이생채(44.64 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/30 (목요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆맑은미역국(24.17 kcal) ◆명란전(24.00 kcal) ◆콩나물무침(50.39 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆기장밥(295.40 kcal) ◆시래기된장국(57.12 kcal) ◆재육볶음(223.85 kcal) ◆양배추쌈(56.09 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆굴(39.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆두부팽이된장국(28.08 kcal) ◆코다리무조림(76.50 kcal) ◆썩갠겉절이(9.34 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2021/12/31 (금요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우사골떡국(181.00 kcal) ◆두부조림(80.85 kcal) ◆유채겉절이(12.34 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆검은콩밥(301.00 kcal) ◆김치콩나물국(26.95 kcal) ◆한우양송이볶음(107.49 kcal) ◆매실장아찌(52.05 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆굴(39.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆만두국(154.49 kcal) ◆연두부찜(61.22 kcal) ◆알배기겉절이(9.60 kcal) ◆나박김치, 백김치(4.80 kcal)
2022/01/01 (토요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우무국(73.68 kcal) ◆돈갈비찜(169.20 kcal) ◆애호박새우젓볶음(71.60 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆떡국(447.35 kcal) ◆버섯잡채(157.72 kcal) ◆동태전(80.60 kcal) ◆무나물(44.10 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고구마찜(103.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆논우렁시래기된장국(61.92 kcal) ◆굴비구이(국내)(265.60 kcal) ◆양배추샐러드(79.37 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/02 (일요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆달걀순두부국(60.64 kcal) ◆멸치어묵조림(62.33 kcal) ◆부들어묵멸치조림(62.33 kcal) ◆썩갠나물(16.18 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆렌틸콩밥(295.60 kcal) ◆황태채미역국(46.72 kcal) ◆훈제오리볶음, 머스타드(265.35 kcal) ◆무쌈(52.05 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆안흥찐빵(113.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆냉이된장국(42.15 kcal) ◆오징어숙회(101.00 kcal) ◆파프리카샐러드(56.43 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

청운양로원