

식단표

식단일자 : 2022-01-03 ~ 2022-01-09

월/일	조 식	중 식	석 식
2022/01/03 (월요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆시금치된장국(33.05 kcal) ◆새우젓게란찜(64.18 kcal) ◆무나물(44.10 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆강낭콩밥(275.30 kcal) ◆한우사골곰국(147.95 kcal) ◆콩나물잡채(81.65 kcal) ◆깍두기(24.00 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆닭도리탕(168.15 kcal) ◆코다리콩나물찜(187.65 kcal) ◆방풍나물무침(26.09 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/04 (화요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆낙지연포탕(85.42 kcal) ◆멸치아몬드조림(103.58 kcal) ◆취나물볶음(32.29 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆기장밥(295.40 kcal) ◆홍합미역국(28.30 kcal) ◆돈사태장조림(186.70 kcal) ◆양배추샐러드(79.37 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆굴(39.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆시금치된장국(33.05 kcal) ◆메추리알양송이조림(48.08 kcal) ◆브로콜리숙회(35.11 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/05 (수요일)	◆찰밥, 구이김(399.40 kcal) ◆콩나물국(25.83 kcal) ◆느타리애호박볶음(71.37 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆잔치국수(395.69 kcal) ◆삶은계란(94.80 kcal) ◆얼큰양념다지기(30.00 kcal) ◆깍두기, 백김치(24.00 kcal) ◆굴(39.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆냉이달래된장국(45.95 kcal) ◆닭발양념볶음(140.91 kcal) ◆세발나물(60.45 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/06 (목요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆동태맑은국(64.13 kcal) ◆견과류조림(195.96 kcal) ◆참나물무침(21.00 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆렌틸콩밥(295.60 kcal) ◆두부된장국(28.08 kcal) ◆메추리알떡볶이(212.20 kcal) ◆무생채(34.88 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆닭곰탕(159.24 kcal) ◆갈치살단호박조림(92.50 kcal) ◆물미역초회(56.13 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/07 (금요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆멸치우거지된장국(23.09 kcal) ◆두부조림(80.85 kcal) ◆미나리나물(34.70 kcal) ◆나박김치, 백김치(4.80 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆차조밥(290.90 kcal) ◆콩비지찌개(60.93 kcal) ◆백묵이버섯냉채(129.16 kcal) ◆고사리나물무침(26.64 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆감자실파국(61.21 kcal) ◆닭날개불튀김(216.20 kcal) ◆시금치나물(78.56 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/08 (토요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆애호박새우전국(11.45 kcal) ◆돼지고기마늘쫀볶음(141.88 kcal) ◆고추튀각(67.05 kcal) ◆다시마튀각(51.74 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆검은콩밥(301.00 kcal) ◆한우육개장(73.90 kcal) ◆왕새우튀김(134.90 kcal) ◆깻잎나물(53.30 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆카스타드(105.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆근대된장국(37.28 kcal) ◆자반고등어구이(86.00 kcal) ◆봄나물샐러드(60.45 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/09 (일요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우미역국(38.62 kcal) ◆명란젓(24.00 kcal) ◆숙감나물(16.18 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆렌틸콩밥(295.60 kcal) ◆야채스프(84.70 kcal) ◆고구마돈까스(159.65 kcal) ◆양배추샐러드(79.37 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆모닝빵30g(85.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆시래기된장국(57.12 kcal) ◆오징어숙회(101.00 kcal) ◆가지볶음(50.11 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

청운양로원