

식단표

식단일자 : 2022-01-10 ~ 2022-01-16

월/일	조 식	중 식	석 식
2022/01/10 (월요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆황태채무국(76.26 kcal) ◆우유계란찜(97.15 kcal) ◆방풍나물무침(26.09 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆추가밥(111.30 kcal) ◆새우아욱죽(349.25 kcal) ◆돈사태장조림(186.70 kcal) ◆오징어젓무침(30.50 kcal) ◆동치미, 백김치(30.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆멸치우거지된장국(23.09 kcal) ◆연두부, 양념장(57.05 kcal) ◆무채장아찌(12.00 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/11 (화요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆새알미역국(51.82 kcal) ◆메추리알새송이조림(66.88 kcal) ◆미나리숙주나물(46.81 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆추가밥(111.30 kcal) ◆어묵우동(402.75 kcal) ◆단무지(9.00 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆뽕피첼밀감(70.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆갈자실파국(61.21 kcal) ◆재육볶음(223.85 kcal) ◆봄동달래무침(30.47 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/12 (수요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆선지해장국(50.30 kcal) ◆두부조림(80.85 kcal) ◆유채나물(21.64 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆찰현미밥(296.10 kcal) ◆낙지연포탕(85.42 kcal) ◆김치전(128.30 kcal) ◆대파계란찜(96.45 kcal) ◆깍두기, 백김치(24.00 kcal) ◆배(42.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆들깨탕(112.80 kcal) ◆삼치무우조림(107.22 kcal) ◆시금치나물(78.56 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/13 (목요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆바지락근대된장국(61.12 kcal) ◆갈치호박조림(84.10 kcal) ◆고구마우엉조림(47.56 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆무우밥, 달래간장(237.70 kcal) ◆호박두부된장국(63.07 kcal) ◆계란후라이(106.60 kcal) ◆돌나물생채(43.79 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆콩비지찌개(60.93 kcal) ◆허브닭불조림(123.51 kcal) ◆애호박나물(40.46 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/14 (금요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆시래기된장국(57.12 kcal) ◆부들어묵볶음(55.15 kcal) ◆콩나물무침(50.39 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆병아리콩밥(297.00 kcal) ◆돈등뼈들깨탕(155.60 kcal) ◆코다리파리고추조림(70.60 kcal) ◆양상추파프리카샐러드(53.71 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆귤(39.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆버섯호박된장국(38.79 kcal) ◆돈야채카레(195.20 kcal) ◆알배기쌈(9.60 kcal) ◆알타리김치, 백김치(31.50 kcal)
2022/01/15 (토요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우무국(73.68 kcal) ◆오징어젓무침(30.50 kcal) ◆고사리나물무침(26.64 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆차조밥(290.90 kcal) ◆황태채달걀국(42.55 kcal) ◆고구마돈가스(108.64 kcal) ◆양배추샐러드(79.37 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆안홍편(113.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆호박두부된장국(63.07 kcal) ◆도라지고구마튀김(124.30 kcal) ◆봄동달래무침(30.47 kcal) ◆알타리김치, 백김치(31.50 kcal)
2022/01/16 (일요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆홍합탕(58.53 kcal) ◆메추리알양송이조림(48.08 kcal) ◆방풍나물무침(26.09 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆차수수밥(293.00 kcal) ◆달걀순두부국(60.64 kcal) ◆새우살김치전(98.60 kcal) ◆수제호박부추전(67.30 kcal) ◆무생채(34.88 kcal) ◆고구마찜(82.40 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆한우사골순대국(184.48 kcal) ◆낙지야채무침(66.95 kcal) ◆숙주나물(20.73 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.

청운양로원