

식단표

식단일자 : 2022-01-17 ~ 2022-01-23

월/일	조 식	중 식	석 식
2022/01/17 (월요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우육개장(73.90 kcal) ◆갈치살단호박조림(92.50 kcal) ◆오이달래무침(47.28 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆흑미밥(271.55 kcal) ◆오징어호박국(82.64 kcal) ◆닭강자볶음(166.30 kcal) ◆옥수수샐러드(69.20 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆논우렁시금치된장국(57.82 kcal) ◆돼지고기버섯볶음(102.07 kcal) ◆봄동무침(19.08 kcal) ◆나박김치, 백김치(4.80 kcal)
2022/01/18 (화요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆달걀순두부국(60.64 kcal) ◆다시마튀각(51.74 kcal) ◆고추튀각(132.40 kcal) ◆시금치나물(78.56 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆(추가밥, 달걀국)(127.10 kcal) ◆녹두죽(317.70 kcal) ◆한우메추리알장조림(175.40 kcal) ◆오징어젓무침(30.50 kcal) ◆나박김치, 백김치(4.80 kcal) ◆굴(39.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆멸치우거지된장국(23.09 kcal) ◆고등어자반구이(137.60 kcal) ◆세발나물(60.45 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/19 (수요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆황태채우국(76.26 kcal) ◆돈사태아스파라거스조림(199.60 kcal) ◆숙갓오이무침(18.97 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆기장밥(295.40 kcal) ◆홍합탕(58.53 kcal) ◆닭다리조림(153.50 kcal) ◆상추겉절이(43.14 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆수제짜배기(177.25 kcal) ◆사과즙(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆애호박두부된장국(54.54 kcal) ◆주꾸미당면볶음(106.02 kcal) ◆양배추샐러드(79.37 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/20 (목요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆한우미역국(38.62 kcal) ◆황태양념찜(118.50 kcal) ◆시금치나물(78.56 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆추가밥(111.30 kcal) ◆국수장국(409.91 kcal) ◆표고누룽지탕수(132.84 kcal) ◆백묵이버섯냉채(125.11 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆배(42.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆꽃게된장국(80.19 kcal) ◆연두부찜(61.22 kcal) ◆마늘쫀장아찌무침(49.14 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/21 (금요일)	◆찰밥, 구이김(399.40 kcal) ◆무채다시마국(80.85 kcal) ◆두부조림(80.85 kcal) ◆콩나물무침(50.39 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆차수수밥(293.00 kcal) ◆아욱된장국(40.28 kcal) ◆제육볶음(223.85 kcal) ◆상추쌈, 쌈장(30.30 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆사과(54.00 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆바지락살시금치된장국(63.52 kcal) ◆동그랑땡(99.80 kcal) ◆애호박새우젓볶음(71.60 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
2022/01/22 (토요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆콩가루배추국(53.14 kcal) ◆한우가지볶음(107.89 kcal) ◆방풍나물무침(26.09 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆렌틸콩밥(295.60 kcal) ◆돼지고기두부김치찌개(124.24 kcal) ◆단호박닭살조림(131.66 kcal) ◆섬초시금치나물(32.56 kcal) ◆석박지, 백김치(9.60 kcal) ◆바나나(82.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆만두국(154.49 kcal) ◆오징어야채볶음(97.43 kcal) ◆미나리숙주나물(46.81 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)

2022/01/23 (일요일)	◆흰밥(259.70 kcal) ◆바지락냉이된장국(64.88 kcal) ◆계란장조림(91.33 kcal) ◆김자반(39.80 kcal) ◆고추튀각(132.40 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆고단백저지방우유(100.80 kcal)	◆찰옥수수밥(294.50 kcal) ◆순두부국(55.83 kcal) ◆통근애호박전(46.40 kcal) ◆무나물(44.10 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal) ◆카스타드(105.00 kcal) ◆요구르트(50.32 kcal)	◆쌀보리밥, 보리밥(293.60 kcal) ◆전복미역국(39.37 kcal) ◆코다리콩나물찜(187.65 kcal) ◆쑥갓겉절이(9.34 kcal) ◆배추김치, 백김치(9.60 kcal)
---------------------	--	---	--

식단표는 사정에 따라서 변경될 수 있습니다.
청운양로원