

주간식단표

2022년 11월 28일(월) ~ 2022년 12월 04일(일)

요일	월 (11/28)	화 (11/29)	수 (11/30)	목 (12/01)	금 (12/02)	토 (12/03)	일 (12/04)
아침	잡곡밥 참치김치찌개 비엔나소시지야채볶음 김구이 김치 583.00Kcal	잡곡밥 누룽지탕 견과멸치볶음 김구이 김치 624.48Kcal	잡곡밥 쇠고기미역국 달걀후라이 양념깻잎지 김치 583.83Kcal	콘푸러스트 우유 711.77Kcal	파인애플새우볶음밥 어묵무국 달걀후라이 요구르트 김치 711.77Kcal	잡곡밥 만두국 닭봉오븐구이 보코치니샐러드 김치 713.54Kcal	카레라이스덮밥 오이피클 김구이 요구르트 김치 712.98Kcal
점심	비빔밥/달걀후라이 홍합무국 김치 745.24Kcal	잡곡밥 청국장찌개 고등어대파조림 실곤약야채무침 김치 603.48Kcal	잡곡밥 닭녹두죽 파리어묵볶음 애호박나물 김치 781.48Kcal	잡곡밥 시금치된장국 돼지갈비찜 조기카레구이 김치 664.81Kcal	잡곡밥 김치수제비국 연어마요네즈구이 시금치나물무침 김치 702.49Kcal	<우리아이열방후원> 713.01Kcal	잡곡밥 라면국 오징어야채볶음 황도양상추샐러드 김치 713.01Kcal
저녁	잡곡밥 호박된장찌개 돈육보쌈/야채쌈 오이,팽이버섯/쌈장 요구르트 김치 661.88Kcal	시금치고기덮밥 찐만두/양념장 달걀후라이 주스 김치 784.68Kcal	잡곡밥 햄부대찌개 칠리새우 우영겉절이 김치 639.07Kcal	잡곡밥 브로콜리스프 미트스파게티 토마토마리네이드 김치 747.10Kcal	잡곡밥 콩나물국 찞구미순대볶음 궁중떡볶이 김치 761.30Kcal	잡곡밥 쇠고기떡국 매운감자조림 미역줄기볶음 김치 738.87Kcal	잡곡밥 쇠고기미역국 두부계란부침 시금치나물무침 김치 702.53Kcal
일일영양성분	열량 : 1990.12Kcal 단백질 : 84.03g 지방 : 49.80g	열량 : 2012.64Kcal 단백질 : 84.04g 지방 : 59.60g	열량 : 2004.38Kcal 단백질 : 89.89g 지방 : 50.25g	열량 : 1411.91Kcal 단백질 : 56.23g 지방 : 36.19g	열량 : 2175.56Kcal 단백질 : 89.48g 지방 : 56.32g	열량 : 1452.41Kcal 단백질 : 50.73g 지방 : 37.12g	열량 : 2128.52Kcal 단백질 : 80.99g 지방 : 56.20g

일	월 (11/28)	화 (11/29)	수 (11/30)	목 (12/01)	금 (12/02)	토 (12/03)	일 (12/04)
---	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------