

주간식단표

2022년 10월 03일(월) ~ 2022년 10월 09일(일)

요일	월 (10/03)	화 (10/04)	수 (10/05)	목 (10/06)	금 (10/07)	토 (10/08)	일 (10/09)
아침	잡곡밥 쇠고기미역국 야채계란찜 상추겉절이 김치	야채볶음밥 어묵무국 달걀후라이 김구이 김치	잡곡밥 건새우아욱된장국 동글이피쉬까스/소스 도토리묵야채무침 김치	잡곡밥 조랭이떡국 어묵볶음 지리멸치무조림 김치	잡곡밥 만두국 쥐포조림 무말랭이무침 김치	잡곡밥 콩나물된장국 스팸계란부침 시금치나물무침 김치	잡곡밥 돈육고추장찌개 메추리알새송이조림 김구이 김치
	675.21Kcal	649.78Kcal	595.82Kcal	679.25Kcal	683.68Kcal	571.38Kcal	573.73Kcal
점심	잡곡밥 꽃두부야채된장국 쇠고기당면불고기 브로콜리흑임자무침 김치	김치콩나물국밥 제육볶음 만두/비빔야채 김치	잡곡밥 매콤갈비탕 황태채무침 오이가지절임 김치	잡곡밥 뿌리채소된장국 콩나물파프리카냉채 마파두부 김치	잡곡밥 단호박수제비국 조기카레구이 두부스틱샐러드 김치	잡곡밥 쇠고기떡국 치킨까스/소스 야채쫄면무침 김치	잡곡밥 햄부대찌개 코다리데리야끼강정 콩나물무침 김치
	662.74Kcal	713.32Kcal	646.95Kcal	661.69Kcal	649.84Kcal	823.87Kcal	789.46Kcal
저녁	잡곡밥 라면국 돼지갈비찜 치커리유자청무침 김치	잡곡밥 순두부찌개 콘치즈함박스테이크/소 스 잡채 김치	비빔밥/달걀후라이 핫도그/케첩 청포도 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 떡볶이 웨지감자치즈구이 김치	돼지국밥 스틱피쉬커틀릿/소스 부추겉절이 쥬스 김치	잡곡밥 짜글이찌개 짜장떡볶이 연어샐러드 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 비엔나소시지야채볶음 오이무침 김치
	722.75Kcal	795.85Kcal	767.60Kcal	724.05Kcal	690.54Kcal	760.33Kcal	603.82Kcal
일일영양성분	열량 : 2060.70Kcal 단백질 : 85.55g 지방 : 59.83g	열량 : 2158.95Kcal 단백질 : 82.06g 지방 : 57.45g	열량 : 2010.37Kcal 단백질 : 87.33g 지방 : 48.25g	열량 : 2064.99Kcal 단백질 : 81.34g 지방 : 45.15g	열량 : 2024.06Kcal 단백질 : 85.96g 지방 : 44.72g	열량 : 2155.58Kcal 단백질 : 88.24g 지방 : 50.12g	열량 : 1967.01Kcal 단백질 : 86.70g 지방 : 59.08g

