

주간식단표

2022년 10월 24일(월) ~ 2022년 10월 30일(일)

요일	월 (10/24)	화 (10/25)	수 (10/26)	목 (10/27)	금 (10/28)	토 (10/29)	일 (10/30)
아침	잡곡밥 차돌박이된장찌개 어묵야채볶음 김구이 김치 573.13Kcal	잡곡밥 고구마된장국 연어까스/소스 무생채 김치 676.98Kcal	잡곡밥 쇠고기미역국 돼지갈비찜 잡채 김치 730.37Kcal	빵 우유 664.70Kcal	잡곡밥 누룽지탕 스팸김치볶음 김구이 김치 664.70Kcal	잡곡밥 시래기된장국 달고기카레볶음 파래자반볶음 김치 689.77Kcal	잡곡밥 야채죽 견과열치볶음 야채계란찜 김치 688.79Kcal
점심	비빔밥/달걀후라이 복어채무국 피자(완성품) 김치 741.87Kcal	잡곡밥 맑은두부찌개 오징어당면볶음 우영채타르타르소스 김치 635.14Kcal	잡곡밥 참뽕국 돈까스/소스 양배추샐러드 김치 772.97Kcal	잡곡밥 콩비지김치찌개 제육볶음 도토리묵야채무침 김치 649.01Kcal	마파두부덮밥 콩나물국 월남쌈 김치 655.50Kcal	잡곡밥 쇠고기미역국 콩나물잡채 떡볶이 김치 757.63Kcal	참치야채비빔밥 달걀파국 치즈볼 쥬스 김치 629.44Kcal
저녁	잡곡밥 햄부대찌개 돈육보쌈 모듬쌈 짜먹는요구르트 김치 774.58Kcal	잡곡밥 곤약어묵국 오리부추볶음 야채계란찜 씨앗호떡 김치 748.46Kcal	잡곡밥 홍합탕 닭강정 감자명란무침 메론/김치 662.99Kcal	잡곡밥 브로콜리스프 돈까스/소스 새우살그린샐러드 김치 674.72Kcal	잡곡밥 설렁탕 동그랑땡전/케찹 무채장아찌 애플쥬스 김치 714.72Kcal	잡곡밥 라면국 떡갈비구이 황도양상추샐러드 김치 717.34Kcal	잡곡밥 떡만두국 고등어고추장구이 시금치나물무침 골드파인애플 김치 816.07Kcal
일일영양성분	열량 : 2089.58Kcal 단백질 : 98.39g 지방 : 45.34g	열량 : 2060.58Kcal 단백질 : 92.77g 지방 : 46.38g	열량 : 2166.33Kcal 단백질 : 87.49g 지방 : 43.40g	열량 : 1323.73Kcal 단백질 : 52.54g 지방 : 30.01g	열량 : 2034.92Kcal 단백질 : 81.37g 지방 : 52.69g	열량 : 2164.74Kcal 단백질 : 83.07g 지방 : 59.85g	열량 : 2134.30Kcal 단백질 : 85.21g 지방 : 62.93g

