

주간식단표

2022년 12월 05일(월) ~ 2022년 12월 11일(일)

요일	월 (12/05)	화 (12/06)	수 (12/07)	목 (12/08)	금 (12/09)	토 (12/10)	일 (12/11)
아침	잡곡밥 야채스프 포두부해물볶음 상추겉절이 김치 613.40Kcal	잡곡밥 누룽지탕 달걀후라이 유채나물무침 김치 585.55Kcal	콘푸러스트 우유	주먹밥 쥬스	콘푸러스트 우유	잡곡밥 쇠고기미역국 온두부/김치볶음 유자단무지냉채 김치 621.90Kcal	잡곡밥 근대된장국 닭살토마토볶음 무채짬아찌무침 김치 605.36Kcal
점심	굴무밥 청국장찌개 오이지무침 키위/김치 620.13Kcal	잡곡밥 바지락칼국수 찐만두/양념장 요구르트 김치 788.68Kcal	잡곡밥 대구지리탕 돈까스/소스 치커리유자청무침 김치 607.22Kcal	잡곡밥 육개장 오징어어묵볶음 배추전 김치 721.42Kcal	잡곡밥 배추된장국 돈육보쌈 굴무생채 굴/김치 600.09Kcal	잡곡밥 홍합탕 야채계란찜 잡채 김치 724.28Kcal	잡곡밥 크림스프 함박스테이크/소스 과일샐러드 김치 734.84Kcal
저녁	잡곡밥 쇠고기미역국 달걀떡볶이 애호박새우살볶음 김치 715.49Kcal	잡곡밥 사골떡국 순살가자미양념구이 가지나물 초코우유 김치 760.64Kcal	카레라이스덮밥 탄두리치킨 호두사과샐러드 인도난 깍두기 754.34Kcal	잡곡밥 참치김치찌개 돈까스/소스 단호박고구마범벅 깍두기 697.51Kcal	잡곡밥 배추된장국 돈육보쌈 굴무생채 배/김치 568.11Kcal	곤드레나물밥/양념장 꼬치어묵국 한도그/케첩 딸기 김치 678.66Kcal	잡곡밥 쇠고기배추국 짜장떡볶이 애호박전 김치 718.90Kcal
일일영양성분	열량 : 1949.02Kcal 단백질 : 86.89g 지방 : 46.46g	열량 : 2134.87Kcal 단백질 : 88.27g 지방 : 40.59g	열량 : 1361.56Kcal 단백질 : 62.27g 지방 : 35.33g	열량 : 1418.93Kcal 단백질 : 57.48g 지방 : 36.96g	열량 : 1168.20Kcal 단백질 : 61.75g 지방 : 29.54g	열량 : 2024.84Kcal 단백질 : 80.59g 지방 : 47.14g	열량 : 2059.10Kcal 단백질 : 80.21g 지방 : 54.36g

일	월 (12/05)	화 (12/06)	수 (12/07)	목 (12/08)	금 (12/09)	토 (12/10)	일 (12/11)
---	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------