

# 주간식단표

2022년 12월 26일(월) ~ 2023년 01월 01일(일)

요일	월 (12/26)	화 (12/27)	수 (12/28)	목 (12/29)	금 (12/30)	토 (12/31)	일 (01/01)
아침	<b>잡곡밥</b> 쇠고기미역국 비엔나소시지야채볶음 오이무침 김치  603.82Kcal	<b>잡곡밥</b> 누룽지탕 견과멸치볶음 과일샐러드 김치  665.26Kcal	<b>잡곡밥</b> 쇠고기미역국 맛살케찹볶음 병아리콩조림 김치  629.63Kcal	<b>잡곡밥</b> 순두부계란국 치킨까스/소스 돌나물사과초무침 김치  644.62Kcal	<b>잡곡밥</b> 배추된장국 진미채오이무침 달걀후라이 사과/김치  670.23Kcal	<b>잡곡밥</b> 만두국 참치무조림 김구이 김치  600.62Kcal	<b>잡곡밥</b> 쇠고기떡국 잡채 삼색나물 김치  770.69Kcal
점심	<b>비빔밥/달걀후라이</b> 북어채무국 굴 김치  771.16Kcal	<b>잡곡밥</b> 육개장 조기카레구이 연근조림 김치  684.85Kcal	<b>잡곡밥</b> 녹두닭죽 파리어목볶음 유채나물무침 김치  678.99Kcal	<b>잡곡밥</b> 크림스프 김치스파게티 양배추샐러드 김치  762.25Kcal	<b>잡곡밥</b> 굴미역국 돈까스/소스 비빔국수 김치  752.70Kcal	<b>잡곡밥</b> 시래기된장국 쇠고기숙주볶음 도라지무침 김치  668.64Kcal	<b>잡곡밥</b> 꼬치어묵국 달걀떡볶이 고구마튀김 김치  776.17Kcal
저녁	<b>잡곡밥</b> 차돌박이된장찌개 닭간장조림 양배추무침 김치  648.33Kcal	<b>스팸김치볶음밥</b> 달걀후라이 그린샐러드/드레싱 요구르트 김치  754.96Kcal	<b>잡곡밥</b> 참치김치찌개 돼지갈비찜 야채계란찜 김치  720.26Kcal	<b>카레라이스덮밥</b> 인도난 토마토마리네이드 김치  737.22Kcal	<b>잡곡밥</b> 햄부대찌개 코다리데리야끼강정 감자조림 김치  733.08Kcal	<b>잡곡밥</b> 라면국 오징어야채볶음 상추겉절이 김치  719.50Kcal	<b>하이라이스덮밥</b> 핫도그/케첩 딸기 요구르트 김치  744.33Kcal
일일영양성분	열량 : 2023.31Kcal 단백질 : 86.38g 지방 : 53.34g	열량 : 2105.07Kcal 단백질 : 82.54g 지방 : 56.07g	열량 : 2028.88Kcal 단백질 : 92.25g 지방 : 54.95g	열량 : 2144.09Kcal 단백질 : 84.82g 지방 : 59.18g	열량 : 2156.01Kcal 단백질 : 96.85g 지방 : 48.56g	열량 : 1988.76Kcal 단백질 : 84.31g 지방 : 49.00g	열량 : 2291.19Kcal 단백질 : 87.66g 지방 : 41.42g