

주간식단표

2023년 01월 09일(월) ~ 2023년 01월 15일(일)

요일	월 (01/09)	화 (01/10)	수 (01/11)	목 (01/12)	금 (01/13)	토 (01/14)	일 (01/15)
아침	잡곡밥 누룽지탕 토마토달걀볶음 미역초무침 김치 562.84Kcal	잡곡밥 크림스프 치킨너겟/소스 과일샐러드 김치 639.48Kcal	토스트 베이컨스크램블에그 우유 키위 531.08Kcal	잡곡밥 쇠고기미역국 양배추견세우볶음 들깨오이나물 김치 605.89Kcal	잡곡밥 누룽지탕 어묵야채볶음 바지락미나리무침 김치 569.87Kcal	참치김치볶음밥 무채국 달걀후라이 망고푸딩 김치 611.87Kcal	잡곡밥 쇠고기미역국 두부계란부침 시금치나물무침 김치 604.65Kcal
점심	잡곡밥 바지락칼국수 제육볶음 아보카도샐러드 김치 754.85Kcal	잡곡밥 조랭이떡미역국 연어샐러드 고구마김치범벅 김치 723.75Kcal	시래기밥/부추양념장 감자수제비국 메추리알파리조림 사과무침 김치 668.00Kcal	잡곡밥 가리비탕 쇠고기당면불고기 더덕고추장구이 김치 651.61Kcal	잡곡밥 김굴국 돈육보쌈 진미채비빔면 김치 720.59Kcal	잡곡밥 시래기된장국 오리고기짜장볶음 물파래무침 김치 685.68Kcal	잡곡밥 라면국 닭김치찜 크랜베리잔멸치볶음 김치 771.38Kcal
저녁	새우계란볶음밥 미소된장국 떡볶이 뿌리채소맛탕 김치 756.45Kcal	잡곡밥 김치우동국 찐만두/양념장 구운가지무침 김치 719.87Kcal	불고기비빔밥 연두부/양념장 콩나물무침 요거트 김치 727.70Kcal	잡곡밥 콩비지찌개 누룽지탕수육 블루베리과일샐러드 김치 730.01Kcal	잡곡밥 닭곰탕 돼지등뼈김치찜 가자미구이 김치 699.45Kcal	잡곡밥 햄부대찌개 고추잡채/꽃빵 오이무침 김치 847.99Kcal	잡곡밥 청국장찌개 새우가스/소스 양상추샐러드/드레싱 김치 670.14Kcal
일일영양성분	열량 : 2074.14Kcal 단백질 : 83.75g 지방 : 49.96g	열량 : 2083.10Kcal 단백질 : 82.38g 지방 : 54.70g	열량 : 1926.78Kcal 단백질 : 80.65g 지방 : 47.53g	열량 : 1987.51Kcal 단백질 : 81.32g 지방 : 47.41g	열량 : 1989.91Kcal 단백질 : 94.92g 지방 : 43.35g	열량 : 2145.54Kcal 단백질 : 98.73g 지방 : 56.78g	열량 : 2046.17Kcal 단백질 : 87.04g 지방 : 56.40g