

주간식단표

2023년 01월 23일(월) ~ 2023년 01월 29일(일)

요일	월 (01/23)	화 (01/24)	수 (01/25)	목 (01/26)	금 (01/27)	토 (01/28)	일 (01/29)
아침	잡곡밥 쇠고기미역국 훈제오리야채무침 우영조림 김치 608.63Kcal	잡곡밥 누룽지탕 멸치땅콩볶음 과일샐러드 김치 702.72Kcal	잡곡밥 쇠고기미역국 달걀후라이 마늘쫄무침 김치 661.56Kcal	잡곡밥 누룽지탕 연양식불고기 어묵야채볶음 김치 589.97Kcal	치즈리조또 어묵무국 요구르트 김치 565.89Kcal	잡곡밥 참치김치찌개 스팸계란부침 숙주맛살무침 김치 624.24Kcal	잡곡밥 떡만두국 곤약메추리알장조림 미역줄기볶음 김치 586.90Kcal
점심	비빔밥/달걀후라이 북어채무국 배 김치 707.05Kcal	잡곡밥 야채스프 치즈코코넛치즈돈까스/ 소스 양배추샐러드 김치 684.93Kcal	카레라이스덮밥 핫도그/케첩 요구르트 김치 732.98Kcal	잡곡밥 메생이감자국 돼지갈비찜 단호박곤약면무침 김치 582.07Kcal	잡곡밥 쇠고기떡국 양장피무침 미나리전 김치 779.75Kcal	잡곡밥 라면국 닭봉오븐구이 과일샐러드 김치 734.94Kcal	잡곡밥 꼬치어묵국 달걀떡볶이 김말이튀김/순대 김치 724.44Kcal
저녁	잡곡밥 라면국 찜닭 치커리사과무침 김치 742.07Kcal	베이컨김치볶음밥 달걀후라이 김구이 쥬스 김치 681.94Kcal	잡곡밥 된장찌개 코다리데리야끼강정 야채계란찜 김치 667.62Kcal	잡곡밥 콩비지찌개 깐풍기 물미역초무침 김치 722.00Kcal	잡곡밥 감자수제비국 온두부/김치볶음 잡채 김치 710.87Kcal	잡곡밥 콩나물국 돼지갈비김치찜 단호박타락묵/양념장 김치 634.51Kcal	오징어야채덮밥 달걀파국 콘푸레이크과일샐러드 김구이 김치 633.01Kcal
일일영양성분	열량 : 2057.75Kcal 단백질 : 84.04g 지방 : 56.13g	열량 : 2069.59Kcal 단백질 : 80.18g 지방 : 55.40g	열량 : 2062.16Kcal 단백질 : 82.30g 지방 : 60.29g	열량 : 1894.04Kcal 단백질 : 80.80g 지방 : 61.64g	열량 : 2056.51Kcal 단백질 : 80.40g 지방 : 49.36g	열량 : 1993.69Kcal 단백질 : 82.62g 지방 : 63.45g	열량 : 1944.35Kcal 단백질 : 81.34g 지방 : 42.93g

