

주간식단표

2023년 02월 13일(월) ~ 2023년 02월 19일(일)

요일	월 (02/13)	화 (02/14)	수 (02/15)	목 (02/16)	금 (02/17)	토 (02/18)	일 (02/19)
아침	잡곡밥 짜글이찌개 들깨두부구이 콩나물무침 김치	잡곡밥 게살스프 너비아니구이 매운무조림 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 미트볼조랭이떡조림 과일샐러드 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 달걀후라이 미나리무침 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 아몬드멸치볶음 시금치나물무침 김치	잡곡밥 두부맑은찌개 냉이진미채무침 김구이 김치	잡곡밥 시래기된장국 잡채 참치무조림 김치
	627.48Kcal	580.96Kcal	639.08Kcal	598.84Kcal	601.45Kcal	503.09Kcal	700.40Kcal
점심	카레라이스덮밥 시카고피자 새송이버섯초절이 키위/김치	잡곡밥 냉이수제비국 야채계란찜 삼치봄동샐러드 김치	잡곡밥 순대국 부추겉절이 물파래옥수수전 김치	잡곡밥 굴떡국 돈까스/소스 연근유자냉채 김치	잡곡밥 만두국 국멸치쪽파무침 어묵우영조림 김치	<우리아이열방후원>	<나누기후원>
	803.22Kcal	646.42Kcal	743.11Kcal	687.52Kcal	672.19Kcal		
저녁	잡곡밥 라면국 돈육찜스테이크 과일샐러드 김치	잡곡밥 청국장찌개 닭강정 토마토시금치볶음 김치	잡곡밥 동태찌개 고사리나물무침 콩나물비빔라면 김치	마파두부덮밥 누룽지탕 연어샐러드 요구르트 김치	잡곡밥 햄부대찌개 떡찜 양배추샐러드 김치	잡곡밥 쇠고기배추국 칠리새우 명란오이무침 김치	비빔밥 핫바 요구르트 포도 김치
	765.84Kcal	640.82Kcal	684.50Kcal	723.96Kcal	733.20Kcal	630.65Kcal	790.02Kcal
일일영양성분	열량 : 2196.54Kcal 단백질 : 86.76g 지방 : 61.97g	열량 : 1868.20Kcal 단백질 : 82.80g 지방 : 44.18g	열량 : 2066.69Kcal 단백질 : 84.03g 지방 : 50.48g	열량 : 2010.32Kcal 단백질 : 83.75g 지방 : 50.20g	열량 : 2006.84Kcal 단백질 : 86.56g 지방 : 51.00g	열량 : 1133.74Kcal 단백질 : 58.79g 지방 : 30.89g	열량 : 1490.42Kcal 단백질 : 48.20g 지방 : 33.28g