

주간식단표

2023년 03월 06일(월) ~ 2023년 03월 12일(일)

요일	월 (03/06)	화 (03/07)	수 (03/08)	목 (03/09)	금 (03/10)	토 (03/11)	일 (03/12)
아침	잡곡밥 호박된장국 훈제오리구이/무쌈 김구이 김치	잡곡밥 야채죽 오징어젓무생채 파래자반볶음 김치	잡곡밥 들깨미역국 부대햄볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 누룽지탕 너비아니버섯구이 딸기양상추샐러드 김치	스팸마요밥버거 달걀파국 바나나 요구르트 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 아몬드멸치볶음 양념깻잎지 김치	잡곡밥 만두국 메추리알소시지볶음 김구이 김치
점심	잡곡밥 들깨배추된장국 해물우동볶음 과일샐러드 김치	잡곡밥 북어채미역국 제육볶음 봄동시저샐러드 김치	잡곡밥 단호박죽 고등어감자조림 샐러리유자청무침 김치	잡곡밥 라면국 마파가지 야채계란찜 김치	잡곡밥 해물순두부찌개 닭가슴살샐러드 미역줄기팽이볶음 김치	비빔밥 미소된장국 방울토마토 요구르트 김치	잡곡밥 봄동배추된장국 잡채 과일샐러드 김치
저녁	잡곡밥 크림스프 돈가스/소스 보코치니샐러드 김치	잡곡밥 육개장 무화과연근조림 물파래무침 김치	잡곡밥 청국장찌개 간장불고기 납작만두/채소무침 김치	잡곡밥 굴미역국 닭강정 로텔레샐러드 김치	잡곡밥 봄동배추된장국 등뼈간장찜 오이돗나물무침 김치	잡곡밥 야채라면국 대패삼겹숙주볶음 두부툇무침 김치	잡곡밥 쇠고기떡국 야채계란찜 매운꼬치어묵구이 김치
일일영양성분	열량 : 2038.18Kcal 단백질 : 86.32g 지방 : 47.29g	열량 : 1959.58Kcal 단백질 : 84.13g 지방 : 60.28g	열량 : 2006.08Kcal 단백질 : 83.61g 지방 : 54.19g	열량 : 2191.08Kcal 단백질 : 79.00g 지방 : 53.28g	열량 : 2090.22Kcal 단백질 : 86.65g 지방 : 63.14g	열량 : 2070.27Kcal 단백질 : 83.42g 지방 : 63.73g	열량 : 2162.49Kcal 단백질 : 81.39g 지방 : 53.27g