

주간식단표

기간 : 2022년 2월 20일 ~ 2월 26일

	일(2/20)	월(2/21)	화(2/22)	수(2/23)	목(2/24)	금(2/25)	토(2/26)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 감자채볶음 숙갓두부무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 공치캔김치조림 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 온두부/김치볶음 참나물무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 어묵감자채볶음 얼갈이된장무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 코다리조림 도토리묵숙갓무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박버섯찌개 우사태버섯조림 파리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 새우계란찜 시금치나물 김자반 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 소고기떡국 계란말이 무생채 오이상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 닭갈비 새송이조림 시금치나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 낙지야채볶음 감자고로케 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 고등어자반구이 파리감자조림 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 돈육불고기/상추쌈 무생채 오이미나리초무침 포기김치	영양찰밥/영양죽 알탕 새우계란말이 곰피미역/초장 건곤드레나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 삼치김치조림 감자채볶음 콩나물무침 포기김치
간식	윌	굴	메치니코프	팔빵/야쿠르트	슈퍼100	찐고구마/야쿠르트	베지밀/카스타드
저녁	잡곡밥/영양죽 동태찌개 참치캔김치볶음 곤드레나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자계란부추국 가자미구이 오이생채 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 어묵숙갓탕 새우칠리탕수 양배추샐러드 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 마파연두부 시금치나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 갈치무조림 상추겉절이 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자계란부추국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 소불고기 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,881cal	열량 1,892kcal	열량 1,865kcal	열량 1,877kcal	열량 1,856 kcal	열량 1,905kcal	열량 1,846kcal