

# 주간식단표

기간 : 2022년 2월 6일 ~ 2월 12일

	일(2/6)	월(2/7)	화(2/8)	수(2/9)	목(2/10)	금(2/11)	토(2/12)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 공치캔김치조림 올방개묵김가루 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부새우젓국 우사태장조림 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 참치캔김치볶음 참나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 동태찌개 어묵감자채볶음 숙갓두부무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 소불고기 숙주나물 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 코다리조림 곤드레나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 배추새우젓찜 무나물 깻잎지무침 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 새우계란말이 어묵야채볶음 시금치나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살배추된장국 카레소스 새우부추만두 단무지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 소시지야채볶음 오이미나리생채 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 코코넛쉬림프 감자매콤조림 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 제육볶음/상추쌈 무생채/파채 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기버섯탕 고등어자반구이 미역줄기볶음 오이상추겉절이 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 닭갈비 새송이야채볶음 시금치나물 포기김치
간식	월	과일	메치니코프	찐고구마	슈퍼100	빵/야쿠르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 탕평채 파리감자조림 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 가지탕수 도토리묵양념무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 감자계란양파국 삼치김치조림 시금치나물 김자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 갈치무조림 취나물 김자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 꽃게탕 두부구이조림 미역초무침 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 알탕 언양불고기 참나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 얼갈이된장국 훈제오리볶음 양배추쌈/쌈장 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,850cal	열량 1,878kcal	열량 1,878kcal	열량 1,890kcal	열량 1,914 kcal	열량 1,895kcal	열량 1,869kcal