

# 주간식단표

기간 : 2022년 2월 13일 ~ 2월 19일

	일(2/13)	월(2/14)	화(2/15)	수(2/16)	목(2/17)	금(2/18)	토(2/19)
아침	잡곡밥/영양죽 소고기뭇국 콩치캔김치조림 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 호박새우젓국 코다리조림 도토리묵썩갓 김자반 포기김치	잡곡밥/영양죽 시금치된장국 소고기감자볶음 숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 조갯살미역국 어묵감자채볶음 올방개묵김가루 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 소고기미역국 참치캔김치볶음 감자채볶음 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부새우젓국 우사태장조림 파리멸치볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 누룽지탕 계란찜 무나물 김자반 포기김치
점심	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 오리불고기/상추쌈 파리감자조림 오이미나리무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 황태콩나물국 양념치킨 김치볶음 양배추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 굴부추무국 새우계란말이 곰피미역무침 시금치나물 포기김치	잡곡밥/영양죽 육개장 가자미구이 건새우마늘쫄볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 낙지연포탕 두부구이/양념장 김치볶음 오이미나리무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 버섯탕수 호두땅콩조림 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥/영양죽 두부무된장국 제육볶음/상추쌈 미역줄기볶음 콩나물무침 포기김치
간식	윌	팔빵/야쿠르트	피자	메치니코프	슈퍼100	찐빵/야쿠르트	베지밀
저녁	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 제육볶음 양배추쌈/쌈장 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 가자미무조림 시금치나물 조미김 포기김치	영양찰밥/영양죽 사골곰탕 탕평채 곤드레나물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 콩나물김치국 해물동그랑땡 섬초나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 아욱된장국 삼치무조림 숙주나물 조미김 포기김치	잡곡밥/영양죽 순두부김치찌개 어묵잡채 상추겉절이 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥/영양죽 배추된장국 소불고기 시금치나물 오복지무침 포기김치
영양 분석	열량 1,878cal	열량 1,860kcal	열량 1,878kcal	열량 1,875kcal	열량 1,869 kcal	열량 1,895kcal	열량 1,850kcal