

주간식단표

2023년 02월 20일(월) ~ 2023년 02월 26일(일)

요일	월 (02/20)	화 (02/21)	수 (02/22)	목 (02/23)	금 (02/24)	토 (02/25)	일 (02/26)
아침	잡곡밥 쇠고기미역국 훈제오리구이/무쌈 오이부추무침 김치	딸기잼토스트 탕글볶은후랑크소세지 구이 우유	잡곡밥 차돌박이된장찌개 새우완자조림 파래자반볶음 김치	잡곡밥 누룽지탕 고구마연근조림 두부양념구이 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 파리잔멸치볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 크림스프 함박스테이크/소스 사과무생채 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 베이컨양배추볶음 감자조림 김치
점심	잡곡밥 북어채무국 홍합살소면무침 뿌띠콩두부간장조림 김치	카레라이스덮밥 오징어김치전 골드파인애플 요구르트 깍두기	잡곡밥 콩나물국 간장불고기 감자채볶음 김치	잡곡밥 육개장 야채계란찜 양장피무침 취나물,참나물무침 딸기/김치	잡곡밥 콩비지찌개 팍콘치킨강정 치커리겉절이 김치	잡곡밥 떡만두국 해물볶음짜장 에그인힐 김치	잡곡밥 곤약어묵국 잡채 떡볶이 김치
저녁	잡곡밥 감자양파국 닭가슴살캐슈넛볶음 숙주맛살무침 김치	잡곡밥 라면국 돼지갈비찜 도토리묵야채무침 김치	잡곡밥 찜빵국 찹쌀탕수육 청경채겉절이 김치	잡곡밥 된장수제비국 돈육보쌈 미나리무생채 김치	잡곡밥 누룽지탕 쇠고기당면불고기 유채나물무침 김치	<학교종소리후원>	잡곡밥 청국장찌개 가자미구이 과일샐러드 김치
일일영양성분	열량 : 1895.36Kcal 단백질 : 89.61g 지방 : 47.45g	열량 : 2031.95Kcal 단백질 : 74.69g 지방 : 58.81g	열량 : 2086.04Kcal 단백질 : 81.16g 지방 : 49.20g	열량 : 2057.61Kcal 단백질 : 81.23g 지방 : 48.96g	열량 : 1864.20Kcal 단백질 : 80.36g 지방 : 52.16g	열량 : 1431.82Kcal 단백질 : 48.99g 지방 : 33.38g	열량 : 1981.25Kcal 단백질 : 81.05g 지방 : 43.06g

일	월 (02/20)	화 (02/21)	수 (02/22)	목 (02/23)	금 (02/24)	토 (02/25)	일 (02/26)
---	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------