

2024년 11월 식단표

일자/요일						01(금)	02(토)
아침						쌀밥/흰죽 떡국 우민찌야채볶음 시금치나물 구이김 배추김치	쌀밥/흰죽 누룽지탕 햄스크램블에그 얼갈이된장지짐 오복자무침 배추김치
아침칼로리(Kcal)						580	578
점심						잡곡밥/들깨미역죽 열무강된장비빔밥 맑은미역국 계란후라이 무생채/콩나물무침 열무김치	잡곡밥/양배추죽 된장찌개 고추장불고기 양배추짬&쌈장 아삭이고추무침 배추김치
점심칼로리(Kcal)						598	599
저녁						잡곡밥/계란죽 북어국 미트볼조림 우영조림 콘샐러드 배추김치	잡고밥/검은깨죽 홍합살무국 너비아니&깻잎&무쌈 감자채볶음 오이지무침 배추김치
저녁칼로리(Kcal)						592	598
오전간식						영양죽	호박죽
오후간식						갈비만두 요구르트	프렌치토스트 주스
기능별식이						흰죽 고기영양죽 야채영양죽	흰죽 고기영양죽 야채영양죽
당뇨						흰죽	흰죽
경관						고기영양죽	고기영양죽
저염						야채영양죽	야채영양죽

