

9월 성인건강 식단표

월	화	수	목	금
<p>* 이 식단표는 성인2,000kcal, 단백질평균필요량 50g을 기준으로 작성하였습니다.</p> <p>* 양의 기준(1끼 기준) :생선 1~2토막, 고기40~80g, 계란1개, 야채70~140g 정도입니다.</p>				
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> 울타리콩밥 버섯들깨탕 도토리묵무침 연근호두조림 노각무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 설렁탕 달걀장조림 고구마샐러드 숙주나물 깍두기 	<ul style="list-style-type: none"> 옥수수밥 두부김치국 버섯잡채 잔멸치고추장조림 건파래무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 감자양파국 콩치무조림 열무생채 애호박볶음 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 육개장 감자조림 파프리카어묵볶음 콩나물무침 깻잎김치
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 맑은홍합탕 황태양념구이 새송이버섯전 채소도토리묵무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 찰현미밥 미역국 불고기 양배추쌈/강된장 토란대무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 얼갈이된장국 부추느타리버섯볶음 마늘장아찌 고춧잎나물 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 오징어무국 닭볶음탕 브로콜리/초장 가지무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 수수밥 감자수제비 갈치구이 파리고추새송이볶음 무생채 배추김치
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 어묵국 채소달걀말이 김구이/양념장 비름나물무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 얼큰순두부국 메추리알장조림 당근감자채볶음 고춧잎나물 무생채 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 쇠고기무국 가자미구이 브로콜리/초장 콩나물무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 부추달걀국 고등어카레구이 버섯어묵볶음 무말랭이무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 흑미밥 돈육고추장찌개 청포묵무침 진미채볶음 깻잎지 배추김치
24(추석)	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> 현미밥 돼지고기카레 낙지볶음 고구마조림 단무지무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 쌀밥 동태매운탕 맛살달걀말이 보리새우볶음 토란대무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 차조밥 부대찌개 애호박전 연두부샐러드 도라지무침 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 보리밥 쇠고기된장찌개 고등어구이 애호박나물 무숙음나물 배추김치 	<ul style="list-style-type: none"> 콩밥 달걀국 임연수찜 우영볶음 고구마순나물 배추김치