

겨울

푸른원푸드머스트푸드마켓이 안내하는
11월의 제철음식

농산

배추, 시래기, 양배추, 굴

수산

홍어, 가오리, 도미, 복어, 가자미, 고등어, 굴, 맛조개

겨울에 먹으면 더 맛있는 음식

한라봉, 우엉, 꼬막, 과메기

월	화	수	목	금	토	일
					11월 1일	11월 2일
아침					흰쌀밥 시금치죽 홍합무국	흰쌀밥 조개죽 오징어무국
					계란장조림 숙갓두부무침	돈채피망볶음 청경채나물
					양념깻잎지무침 배추김치	마늘쫄지무침 배추김치
					551 / 32	422 / 19
점심					혼합잡곡밥 흑임자죽 아욱국	혼합잡곡밥 흰죽 단배추된장국
					돈사태김치찜 견과류멸치볶음	뼈없는닭갈비 강된장
					부추들깨무침 배추김치	콩나물무침 배추김치
					674 / 22	593 / 24
오후■간식					요플레 (플레인)	맛있는두유
					혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
					건새우무채국	맑은호박국
					마파두부 느타리파프리카볶음	가자미살우조림 브로콜리두부무침
저녁					얼갈이나물 배추김치	양배추나물 배추김치
					522 / 17	539 / 25

열량 / 단백질 (kcal / g)

★원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 두부, 순두부(대두:외국산), 비지(대두:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내 고등어(국내산), 삼치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 디랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게 오징어젓(중국산), 툽(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추천량> 남자 65~74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day, 여자 65~74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day

★식단은 식재료의 수급사정 및 조리환경에 따라 동일 식품군 내에서 변경가능

겨울

푸드윙푸드머그독독이낚선점이 안내하는

11월의 제철음식



농산

배추, 시래기, 양배추, 굴



수산

홍어, 가오리, 도미, 복어, 가자미, 고등어, 굴, 맛조개



겨울에 먹으면 더 맛있는 음식 :

한라봉, 우렁, 꼬막, 과메기

	월	화	수	목	금	토	일
	11월 3일	11월 4일	11월 5일	11월 6일	11월 7일	11월 8일	11월 9일
아침	흰쌀밥 흑임자죽 누룽지	흰쌀밥 흰죽 계란파국	흰쌀밥 참치야채죽 유부장국	흰쌀밥 사골죽 물만두국	흰쌀밥 배춧아채죽 누룽지	흰쌀밥 소고기죽 콩나물국	흰쌀밥 흑임자죽 사골곰국
	3색야채피쉬바	떡갈비야채볶음	메추리알우조림	동그랑땡야채볶음	스크램블에그	궁중섭산적	두부양념조림
	숙주미나리무침	얼갈이나물	청경채나물	열무나물	느타리초무침	호박채볶음	시금치나물
	파래자반	다진오징어젓갈무침	고들빼기무침	양념깻잎지무침	조미김	간장깻잎지무침	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
점심	혼합잡곡밥 흰죽 우동장국	혼합잡곡밥 참치야채죽 건새우아욱국	혼합잡곡밥 사골죽 들깨수제비국	혼합잡곡밥 달걀 순두부국	혼합잡곡밥 흰죽 근대장국	혼합잡곡밥 참치야채죽 건새우미역국	혼합잡곡밥 사골죽 감자계란국
	새우까스&소스	한식잡채	우유계란찜	달걀가지조림	돈육김치볶음	코다리우조림	카레
	쫄면야채무침	새싹연두부찜	시금치나물	단호박찜	두부구이	참나물깨소스무침	새콤무생채
	우거지된장찌짐	마늘쫄무침	멸치볶음	사각어묵조림	청경채겉절이	도라지채볶음	마카로니샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	비피더스 (사과)	옥수수스프	검은콩두유	딸기샌드 요구르트	딸죽	요플레 (플레인)	맛있는두유
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	유채된장국	황태미역국	맑은콩비지찌개	오징어무국	배추맑은국	시래기된장국	어묵무국
	동태살우조림	돈육약독고추장조림	맛살브로콜리볶음	돈민찌표고볶음	실곤약야채무침	고추장오리훈제볶음	돈육바베큐볶음
	청포묵흑임자무침	참나물무침	우렁채조림	오이무침	연두부&양념장	쌈무	양배추쌈&쌈장
저녁	콩나물무침	다진우말랭이무침	양배추나물	죽순채볶음	건파래무무침	고사리나물	죽순채굴소스볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	489/19	446/20	565/20	574/29	624/29	631/25	535/27
	★전산산 시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 누두, 순두부(내부:외국산), 비지(내부:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리(국내산), 참치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(국내산), 고등어(국내산), 목(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)						
	★<필요추정량> 남자 65-74(세), 75(세) 이상 : 2000kcal/day, 여자 65-74(세), 75(세) 이상 : 1600kcal/day						

열량/단백질 (kcal/g)

489/19

446/20

565/20

574/29

624/29

631/25

535/27

★전산산 시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 누두, 순두부(내부:외국산), 비지(내부:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리(국내산), 참치(국내산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 갈치(모로코), 방어(국산), 다랑어(원양산), 조기(국산), 임연수(미국산), 가자미(수입산), 오징어(칠레), 꽃게(국내산), 고등어(국내산), 목(중국산), 돈육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(외국산), 계육가공품(국내산)

★<필요추정량> 남자 65-74(세), 75(세) 이상 : 2000kcal/day, 여자 65-74(세), 75(세) 이상 : 1600kcal/day

★식단은 식지재의 수급사정 및 조리환경에 따라 동일 식품군 내에서 변경가능

플무원푸드머스톡톡이낚선점이 안내하는

A stylized illustration of a salmon jumping out of the water. The fish is depicted in mid-leap, with its body arched and its mouth open. It has a white underbelly and a blue-grey upper body with a dark dorsal fin. The background is a solid reddish-brown color, and there are some green, leafy plants visible on the right side.

한라봉, 우엉, 꼬막, 과메기

★식단관리, 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 동·북·서·남 4개 지역별 식품군 內에서 변경가능

겨울

플무원푸드메트릭이 추천하는

11월의 제철음식



농산

배추, 시래기, 양배추, 굴



수산

홍어, 가오리, 도미, 복어, 가자미, 고등어, 굴, 맛조개



겨울에 먹으면 더 맛있는 음식 :

한라봉, 우렁, 꼬막, 과메기

	월	화	수	목	금	토	일
	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일	11월 22일	11월 23일
아침	흰쌀밥 감자죽 미역된장국 돈민찌야채볶음	흰쌀밥 미역죽 누룽지 쇠고기가지볶음	흰쌀밥 타락죽 황태우국 트볼토마토소스조	흰쌀밥 묵수수죽 사골우거지국 새우살양배추볶음	흰쌀밥 닭죽 누룽지 메란곤약조림	흰쌀밥 두부죽 콩비지찌개 고기완자조림	흰쌀밥 흑임자죽 시금치된장국 참치캔김치볶음
	열갈이나물 오이지채무침 배추김치	숙주나물 파래자반 배추김치	시금치나물 고춧잎무침 배추김치	느타리버섯무침 오복채무침 배추김치	열무나물 고들빼기무침 배추김치	숙갓무침 양념깻잎무침 배추김치	청경채나물 조미김 배추김치
	영량/단백질 (kcal/g) 471/18	422/21	446/17	488/26	513/23	442/25	452/21
	혼합잡곡밥 버섯야채죽 계란파국 등심돈까스&소스	혼합잡곡밥 소고기죽 사골된장찌개 돼지고기 수육	혼합잡곡밥 흑임자죽 종합어묵탕 바베큐돈육조림	혼합잡곡밥 흰죽 홍합부추국 콩나물돈불고기	혼합잡곡밥 참치야채죽 부대찌개 코다리우조림	혼합잡곡밥 사골죽 들깨버섯국 순살닭갈비	혼합잡곡밥 흰죽 물만두국 옛날소세지전
점심	무청시래기찌짐 굴그린샐러드 배추김치	상추야채쌈 새우젓무침 배추겉절이	고사리나물 다진무말랭이무침 배추김치	감자양념조림 도토리묵무침 배추김치	새송이들깨찜 연근흑임자무침 배추김치	참나물사과무침 우렁채조림 배추김치	모듬장아찌 콩나물무침 배추김치
	영량/단백질 (kcal/g) 733/28	610/20	550/24	567/24	760/31	672/34	627/31
	오후간식 쌀과자 쌀음료	요플레 (딸기맛)	퓨레드퓨딩 (밀감)	두부와플 사과주스	팥죽 (플레인)	요플레 (플레인)	맛있는두유
	혼합잡곡밥 오징어우국 야채계란찜 툇두부무침 된장깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 맛살브로콜리볶음 우조림 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 유부장국 닭살야채볶음 무찜지무침 단호박조림 배추김치	혼합잡곡밥 감자미역국 순두부팽이조림 치커리유채장무침 고구마순볶음 배추김치	혼합잡곡밥 두부된장국 명엽채조림 무나물 그린빈스베이컨볶음 배추김치	혼합잡곡밥 맑은호박국 동태살우조림 청포묵흑임자무침 숙주당근무침 배추김치	혼합잡곡밥 건새우무채국 고추장오리훈제볶음 배추찜&쌈장 마늘쫄지무침 배추김치
저녁	영량/단백질 (kcal/g) 647/27	447/20	501/22	871/30	539/20	456/23	567/19
	★본산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(외국산), 누루, 완누루(내부:외국산), 바지(내부:외국산), 포기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 오리(중국산), 중화식(국내산), 홍배(러시아산), 코나리(러시아산), 갈치(보통고), 양어(국산), 나뭇잎(베트남산), 소고기(국산), 참나물(미국산), 가자미(수입산), 모듬어(잡채), 꽃게(중국산)						
	오징어젓(중국산), 복(중국산), 통육가공품(국내산/외국산), 우육가공품(미국산), 계육가공품(국내산)						
	★<필요추정량> 남자 65-74(세), 75(세)이상 : 2000kcal/day, 여자 65-74(세), 75(세)이상 : 1600kcal/day						
	★식단은 식재료의 수급사정 및 조리환경에 따라 동일 식품군 내에서 변경가능						

겨울

플루윈푸드머그독독이낚선점이 안내하는

11월의 제철음식



농산

배추, 시래기, 양배추, 굴



수산

홍어, 가오리, 도미, 복어, 가자미, 고등어, 굴, 맛조개



겨울에 먹으면 더 맛있는 음식 :

한라봉, 우렁, 고막, 과메기

	월	화	수	목	금	토	일	
	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일	11월 29일	11월 30일	
아침	흰쌀밥 버섯야채죽 유부장국 계란장조림 들깨무나물 양념깻잎지무침 배추김치	흰쌀밥 소고기죽 누룽지 떡갈비아채조림 근대나물 새우젓무침 배추김치	흰쌀밥 흑임자죽 바지락미역국 두부양념조림 숙주나물 간장깻잎지 배추김치	흰쌀밥 흰죽 황태계란국 동그랑땡야채볶음 얼갈이나물 고춧잎무침 배추김치	흰쌀밥 참치야채죽 늪은호박된장국 한입두부가라아게 시금치나물 오이지채무침 배추김치	흰쌀밥 타락죽 누룽지 곤약메추리알조림 열무나물 고들빼기무침 배추김치	흰쌀밥 옥수수죽 사골곰탕 고기야채완자 청경채나물 다진오징어젓갈 배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)							
	422/10	381/16	414/18	431/26	497/31	431/21	422/10	
	점심	혼합잡곡밥 감자죽 두부김치국 소고기하이라이스 오이무침 후랑크햄계참볶음 배추김치	혼합잡곡밥 미역죽 잔치국수 연두부찜 무생채 단무지채무침 배추김치	혼합잡곡밥 타락죽 소고기국 고등어구이 아삭이고추무침 단무지채 배추김치	혼합잡곡밥 옥수수죽 순두부백탕 파래돈불고기 물파래배무침 고들빼기무침 배추김치	혼합잡곡밥 닭죽 뼈없는감자탕 배추전 무생채 청포묵김무침 배추김치	혼합잡곡밥 버섯야채죽 아욱된장국 매실청돈육불고기 건새우무조림 부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기죽 콩비지찌개 닭안심고추장불고기 느타리버섯무침 감자조림 배추김치
		열량/단백질 (kcal/g)						
675/27		697/39	746/28	594/26	525/20	705/30	697/39	
오후간식		찐고구마 보리차	요플레 (딸기맛)	비피더스 망고주스	카스타드 망고주스	크림스프 (플레인)	요플레 (플레인)	맛있는두유
저녁	혼합잡곡밥 유채된장국 동태무조림 마카로니샐러드 무짬지채무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 달걀굴소스볶음 다진무말랭이무침 도토리묵상추무침 배추김치	혼합잡곡밥 계란파국 맛살피망볶음 배추나물 우렁채조림 배추김치	혼합잡곡밥 애호박새우젓국 돈육볶음 표고무조림 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 재첩살무국 야채계란찜 죽순채볶음 감자당근조림 배추김치	혼합잡곡밥 대구지리탕 새송이초무침 우렁채볶음 고구마단짬단편 배추김치	혼합잡곡밥 감자수제비국 가자미살무조림 가지무침 숙주나물 배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)							
	594/22	555/20	621/15	557/20	551/23	537/20	512/22	

※원산지 표시: 쌀(국내산), 혼합잡곡(국내산), 누룽지(쌀:외국산), 누룽지(누룽지:외국산), 미지(대부:외국산), 표기김치(중국산), 돼지고기(국내산), 소고기(미국산), 닭(국내산), 우육(미국산), 콩(미국산), 동태(러시아산), 코나리(러시아산), 참치(호주산), 양어(중국산), 낙양어(일본산), 소고기(중국산), 감(미국산), 가자미(수업산), 오징어(일본산), 콩(미국산), 오징어(중국산), 닭(중국산), 돈육(미국산), 우육(미국산), 계육(미국산), 계육(미국산)
 ★<필요량> 남자 65-74(세): 2000kcal/day, 여자 65-74(세): 1600kcal/day
 ★식단은 식재료의 수급상황 및 조리환경에 따라 동일 식품군 내에서 변경가능