

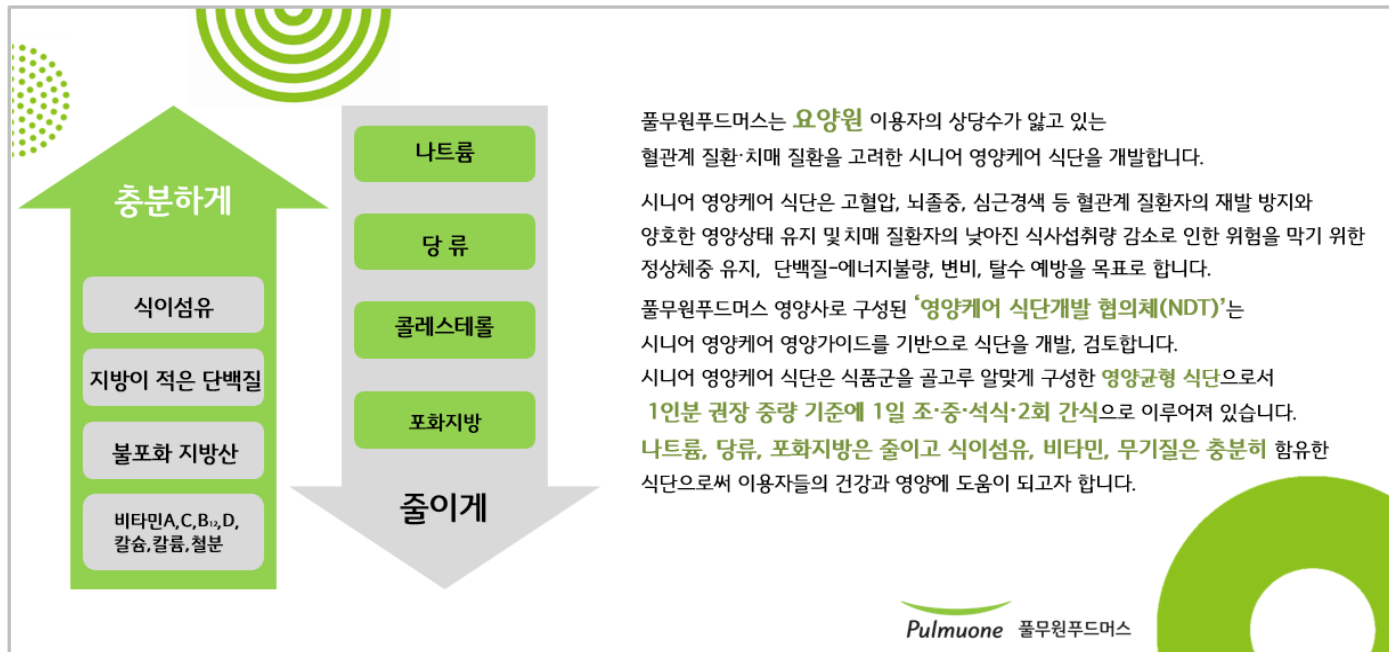
월	화	수	목	금	토	일
	09월 01일	09월 02일	09월 03일	09월 04일	09월 05일	09월 06일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	들깨무채국	누룽지탕	순두부찌개	오징어무국	어묵탕	감자양파국
	메추리알장조림	수원왕갈비맛바삭불고기	새우살새송이조림	참치스크램블에그	햄감자조림	메추리알장조림
	얼무나물무침	얼갈이나물무침	감자채베이컨볶음	숙갓나물무침	들기름두부구이	애호박볶음
	양념깻잎지	곱게다진낙지젓무침	비름나물무침	김구이	돌산갓절임	파래자반볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	450/21	413/15	493/18	474 / 7	413 / 8	456 / 5
오전간식						
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	소고기표고버섯밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	소고기두부탕국	근대국	꽃게탕	시래기국	황태국	돈육김치찌개
	너비아니구이	돈육간장불고기	볼락살고사리조림	메밀전병&양념장	돈육숙주불고기	새우가스&타르소스
	삼색계란찜	오징어연근튀김	모듬콩조림	한입모듬장아찌	꽃맛샐러드	양배추샐러드
	청경채나물무침	양배추쌈&양념장	참나물무침	요구르트	청포묵김가루무침	얼갈이나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	574/24	645/27	713 / 28	524 / 21	556 / 11	532 / 13
오후간식						
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	황태국	돈육애호박찌개	재첩국	들깨미역국	다슬기국	시래기된장국
	누드순대야채볶음	햄두부구이	소불고기	네모명태전	말랑말랑새우완자	소다침가지볶음
	파래자반볶음	고사리나물무침	느타리버섯볶음	가지볶음	삼색계란찜	얼무나물무침
	숙주나물무침	지리멸치볶음	궁채절임	한입샐러리장아찌	오이쪽파무침	양대콩조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	592/22	738 / 28	492 / 21	377 / 6	540 / 17	364 / 10

	월	화	수	목	금	토	일
	09월 07일	09월 08일	09월 09일	09월 10일	09월 11일	09월 12일	09월 13일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	팽이버섯김치국	우거지된장국	오징어무국	누룽지탕	꽃계탕	어묵김치국	시래기된장국
	삼색계란찜	네모명태전	참치표고볶음	고기산적구이	햄두부구이	베이컨양배추볶음	볼락살소금구이
	감자채햄볶음	숙주나물무침	간장무채장아찌	애호박나물볶음	숙갓나물무침	돈다짐가지볶음	고구마줄기볶음
	궁채절임	김구이	비름나물무침	양대콩조림	꼬들오이지무침	한입샐러리장아찌	간장무채장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	388 / 8	480 / 15	475 / 10	404 / 7	443 / 9	415 / 15	531 / 28
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	항태무채국	어묵탕	우묵콩국	닭곰탕	맑은육개장	잔치국수	콩나물국
	콩나물돈육불고기	오리주물럭	소불고기	메추리알장조림	한식잡채	얇은피 고기만두찜	돈육청경채불고기
	알배기배추쌈&쌈장	올방개묵김가루무침	고구마줄기볶음	열무나물무침	알찬녹두전	알밥단무지무침	파래자반볶음
	새송이청경채볶음	부추겉절이	양배추숙쌈&양념장	돌산갓절임	모듬콩조림	요구르트	미나리무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	*	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	419 / 13	554 / 19	756 / 24	561 / 7	682 / 30	610 / 31	486 / 20
오후간식 떠먹는리얼요거트_딸기 떠먹는리얼요거트_플레인 떠먹는리얼요거트_복숭아 떠먹는리얼요거트_딸기 떠먹는리얼요거트_플레인 떠먹는리얼요거트_복숭아							
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	맑은육개장	물만두국	순두부찌개	동태탕	들깨무채국	다슬기국	순두부찌개
	의성마늘한입떡갈비	새우살두부조림	볼락살김치조림	고기동그랑땡전	돈육부추불고기	참치계란스크램블	수원왕갈비맛바삭불고기
	베이키드콩조림	곤드레절임	애기새송야채볶음	감자간장조림	얼갈이나물무침	도토리묵&양념장	무나물볶음
	오이무침	참나물무침	한입모듬장아찌	청경채나물무침	간장깻잎지	비름나물무침	돌산갓절임
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	459 / 6	444 / 13	511 / 7	560 / 5	635 / 25	573 / 17	633 / 19

	월	화	수	목	금	토	일
	09월 14일	09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일	09월 19일	09월 20일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	감자양파국	근대국	황태국	콩나물국	어묵국	누룽지탕	돈육우거지국
	참치스크램블에그	돈육채가지볶음	너비아니구이	햄두부구이	메추리알장조림	베이컨계란스크램블	말랑말랑오징어완자
	얼갈이나물무침	베이키드콩조림	야채계란찜	청경채나물무침	김구이	얼갈이나물무침	미나리무침
	곤드레절임	얼무나물무침	느타리버섯볶음	양대콩조림	시래기된장무침	곱게다진낙지젓무침	간장무채장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
영양/단백질 (kcal/g)	453 / 24	453 / 14	493 / 16	563 / 19	715 / 16	453 / 19	519 / 22
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	물만두국	부대찌개	꽃게탕	추어탕	카레라이스	소고기두부국	시래기된장국
	소불고기	참깨두부까스&소스	무뼈족발	연양식불고기	배추된장국	네모명태전	돈육숙주볶음
	상추겉절이	새송이들깨볶음	지리멸치볶음	감자채전&양념장	한입순살치킨	청포묵김가루무침	얼무나물무침
	표고어묵볶음	양배추샐러드&드레싱	부추겉절이	가지볶음	궁채절임	한입샐러리장아찌	돌산갯절임
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
영양/단백질 (kcal/g)	631 / 27	703 / 43	860 / 21	532 / 16	532 / 16	596 / 27	516 / 23
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	맑은배추국	소고기무국	아욱국	순두부찌개	무들깨국	재첩국	계란파국
	햄새우살볶음	메추리알장조림	네모명태전	볼락살고사리조림	소불고기	한입떡갈비구이	새우살두부조림
	두부들기름구이	참나물무침	쪽파김가루무침	양념갯잎지	숙주나물무침	해물파전	파래자반볶음
	김구이	한입모듬야채장아찌	오이무침	비름나물무침	모듬콩조림	고구마줄기볶음	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
영양/단백질 (kcal/g)	459 / 6	444 / 13	511 / 7	560 / 5	635 / 25	573 / 17	633 / 19

	월	화	수	목	금	토	일
	09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일	09월 25일(추석)	09월 26일	09월 27일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	꽃게탕	오징어무국	들깨미역국	누룽지탕	근대국	들깨미역국	순두부찌개
	네모명태전	메추리알장조림	참치표고볶음	고기동그랑땡전	불락살우거지조림	메추리알장조림	참치계란말이
	궁채절임	알찬녹두전	들기름두부구이	열무나물무침	감자조림	청경채나물무침	한입모듬야채장아찌
	비름나물무침	곤드레절임	얼갈이나물무침	곱게다진낙지젓	비름나물무침	양대콩조림	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
영양/단백질 (kcal/g)	545 / 29	405 / 15	417 / 25	395 / 20	489 / 12	410 / 20	431 / 14
오전간식				딸바라페	소고기죽	쁘띠쿨 파인	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	냉도토리묵채국	맑은육개장	다슬기국	종합어묵국	제사밥	콩국수	재첩국
	오리간장불고기	불락살소금구이	소불고기	돈육부추불고기	소고기탕국	통통 갈비만두찜	돈육간장불고기
	가지나물무침	맛살애기새송이볶음	고구마줄기볶음	느타리버섯간장조림	오색모듬전&양념장	궁채절임	한입부추전
	부추겉절이	한입모듬야채장아찌	김구이	양배추숙쌈&양념장	꼬들오이지무침	요구르트	베이키드콩조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
영양/단백질 (kcal/g)	616 / 28	487 / 27	749 / 16	532 / 24	632 / 28	505 / 20	537 / 17
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	아이스홍시	우리쌀 깨송편	메론동글쿠키	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	순두부찌개	황태김치국	물만두국	꽃게탕	황태국	오징어무국	두부된장찌개
	햄계란말이	고기산적구이	한식잡채	네모명태전	무뼈족발	햄두부조림	통살치킨까스&소스
	참나물무침	감자채볶음	애호박볶음	파래자반볶음	부추겉절이	가지볶음	애호박볶음
	무나물볶음	모듬콩조림	청경채나물무침	참나물무침	한입샐러리장아찌	간장깻잎지	양배추샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
영양/단백질 (kcal/g)	585 / 16	512 / 12	524 / 16	667 / 23	625 / 26	630 / 23	984 / 25

	월	화	수	목	금	토	일
	09월 28일	09월 29일	09월 30일				
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥				
	유부장국	황태국	누룽지탕				
	블락살소금구이	메추리알장조림	연양식불고기				
	양대콩조림	꼬들오이지무침	감자간장조림				
	돌산갯절임	파래자반볶음	곱게다진낙지젓				
	배추김치	배추김치	배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)	456 / 26	528 / 19	527 / 24				
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥				
	새알용심이만두국	소고기무국	미소된장국				
	오리훈제구이	내모명태전	소불고기				
	베이컨감자채볶음	야채계란찜	알찬김치전				
	지리멸치볶음	한입샐러리장아찌	양배추쌈&쌈장				
	배추김치	배추김치	배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)	661 / 19	610 / 34	671 / 24				
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아				
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥				
	들깨무채국	동태탕	오징어무국				
	수원왕갈비맛바삭불고기	누드순대야채볶음	새우살두부조림				
	두부양념조림	모듬콩조림	옛날소세지전				
	궁채절임	간장무채장아찌	양념깻잎지				
	배추김치	배추김치	배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)	567 / 22	587 / 29	641 / 31				



* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 김민재

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽, 누룽지 포함)_현미, 찰쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루)_얼갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수) 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소포함), 식육가공품 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태, 북어 등 건조 제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세, 수산가공품

* 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능