

	월	화	수	목	금	토
	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일(생신상)	06월 06일	06월 07일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩가루배추국	순두부찌개	시래기된장국	소고기미역국	콩나물김치국	시금치된장국
	닭볶음탕	삼치국물조림	제육볶음	참조기구이	닭고기버섯크림볶음	소고기야채볶음
	가지볶음	궁채무침	상추쌈&쌈장	잔치잡채	호박볶음	어묵볶음
	고들빼기무침	콩나물무침	숙주나물	얼갈이나물	무생채	부추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	안매운육개장	호박고추장찌개	꽃게탕	사각어묵국	동태매운탕	맑은순두부국
	비엔나소시지볶음	돈메란조림	미트볼조림	돈육감자짜글이	해물완자조림	방어조림
	미니새송이볶음	고시래기무침	실곤약야채무침	건새우마늘쫄볶음	도토리묵무침	계란찜
	오이생채	오복지무침	고춧잎무침	양념깻잎지무침	브로콜리숙회	고추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
1주차 평균		열량 : 1,293kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 2,354mg	포화지방산 : 9g	당류 : 37g
	06월 09일	06월 10일	06월 11일	06월 12일(생신상)	06월 13일	06월 14일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	수제비김치국	종합어묵국	얼갈이된장국	소고기미역국	무콩나물국	호박고추장찌개
	돼지갈비찜	동태조림	함박스테이크볶침	참조기구이	돈메란조림	닭갈비볶음
	도토리묵무침	감자채볶음	양배추샐러드&소스	잔치잡채	사각어묵볶음	주키니호박볶음
	콩나물무침	고춧잎무침	고구마순들깨나물	얼갈이나물	오이부추무침	열무겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩비지찌개	맑은파개장	순두부찌개	버섯매운탕	아욱된장국	황태해장국
	닭카레조림	동그랑땡강정	돈육각독고추장조림	떡갈비피망볶음	삼치조림	식물성미트볼무조림
	연근조림	가지나물	불어묵조림	궁채무침	느타리버섯볶음	고사리나물
	부추겉절이	단배추나물	고들빼기무침	양념깻잎지무침	오이고추된장무침	돌나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2주차 평균		열량 : 1,260kcal	단백질 : 46g	나트륨 : 1,730mg	포화지방산 : 8g	당류 : 26g
	06월 16일	06월 17일	06월 18일	06월 19일	06월 20일	06월 21일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	비빔밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	조갯살미역국	무콩나물국	두부된장국	호박고추장찌개	어묵김치국	콩비지찌개
	돈육두부조림	코다리조림	계란후라이	닭안심로제소스조림	생선까스&타르소스	공치시래기조림
	실곤약야채무침	미니새송이볶음	배추김치	궁채무침	단호박샐러드	느타리버섯볶음
	양념깻잎지무침	오이양파무침		부추겉절이	무생채	돈나물무침
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	꽃게탕	맑은순두부국	안매운육개장	시금치된장국	버섯매운탕	들깨미역국
	비엔나소시지볶음	돈육감자짜글이	해물완자조림	방어조림	미트볼조림	돈육감자조림
	가지나물	청경채나물	마늘쫄멸치볶음	연근조림	고구마순들깨나물	고사리나물
	브로콜리무침	숙주겨자무침	고춧잎무침	열무무침	콩나물무침	마늘쫄무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
3주차 평균		열량 : 1,226kcal	단백질 : 50g	나트륨 : 2,064mg	포화지방산 : 7g	당류 : 31g

	월	화	수	목	금	토
	06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일	06월 27일	06월 28일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	순두부백탕	황태콩나물국	사각어묵국	물만두/양념장	수제비김치국	얼갈이된장국
	닭살바베큐소스조림	고등어구이	돈육고추장볶음	단무지양념무침	삼치무조림	소고기숙주볶음
	도토리묵무침	야채계란찜	상추쌈&쌈장	배추김치	미니새송이볶음	볼어묵볶음
	고춧잎무침	오이생채	숙주나물		돈나물무침	오징어젖무생채
	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	호박고추장찌개	시래기된장국	맑은파개장	시금치된장국	소고기무국	동태매운탕
	돈육장조림	훈제오리야채볶음	너비아니조림	닭살로제소스조림	돈민찌두부조림	동그랑땡양파조림
	궁채무침	호박볶음	청경채나물	잔멸치볶음	가지나물	느타리버섯볶음
	비름나물무침	부추양파무침	양념깻잎무침	콩나물무침	꼬시래기무침	오이양파무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
4주차 평균		열량 : 1,275kcal	단백질 : 56g	나트륨 : 1,926mg	포화지방산 : 6g	당류 : 31g

06월 30일

점심	혼합잡곡밥	
	우거지선짓국	
	메추리알곤약조림	
	감자채볶음	
	양념깻잎무침	
	배추김치	
저녁	혼합잡곡밥	
	호박고추장찌개	
	돈육감자짜글이	
	더덕무침	
	숙주들깨무침	
	배추김치	
5주차 평균		

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 윤정리

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찰쌀,찐쌀:국산), 배추김치(배추:국산, 중국산) 고춧가루(중국산), 얼갈이(국내산), 봄동(국산), 콩(두부, 콩비지, 콩국수:외국산),소고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 식육가공품-미트볼(닭-국산,돈육-국산),훈제오리(국산,중국산),오리불고기(국산),탕수육(국내산),비엔나조림(닭-국산,돈육-국산),함박스테이크(돈육-국산), 돈가스(돈육-국산), 갈치(세네갈산),고등어(국산), 방어(국산),꽃게(파키스탄산),낙지(태국,베트남산), 다랑어(참치:원양산), 명태(코다리:러시아산),미꾸라지(국산),가자미(미국산),아귀(브라질산,중국산), 오징어(페루산), 주꾸미(베트남산,태국산), 참조기(국산),꽁치(원양산),수산물가공품-네모명태전(명태-러시아산), 옛날소시지전(연육-베트남산,중국산)

* 식단은 식재료의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

