

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 6월 가로등 주간보호 식단

	월	화	수	목	금	토
	06월 01일	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일	06월 06일
오전간식						
점심	백미밥 유부미소국 단호박하이라이스 치킨까스 적양배추피클 배추김치	백미밥 근대된장국 닭가슴살냉채 사각어묵볶음 얼무된장무침 배추김치	백미밥 미니우동 해물모듬볶음 연근조림 시래기된장지짐 배추김치	백미밥 속갯꽃게탕 매생이새우살전 애호박나물 무생채 배추김치	백미밥 아욱된장국 한방보쌈/상추 들깨궁채무침 느타리볶음 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 순살아귀찜 가지나물 옥수수콘샐러드 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	596/23	721/34	789/35	687/24	624/27	655/29
오후간식						
저녁	백미밥 모듬버섯찌개 오물렛데미소스 햄야채볶음 컬리플라워숙회 배추김치	백미밥 토란들깨국 돈채피망볶음 참나물무침 감자채볶음 배추김치	백미밥 청국장 된장돈육볶음 콩나물무침 쌈다시마/초장 배추김치	백미밥 돈육고추장찌개 두부강정 콩가루배추나물 고구마샐러드 배추김치	백미밥 미역냉국 백순대야채볶음 마늘쫄볶음 유채초장무침 배추김치	백미밥 종합어묵탕 연양식불고기 숙주나물 올방개묵무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	584/22	443/11	464/35	530/22	550/20	477/21
	06월 08일	06월 09일	06월 10일	06월 11일	06월 12일	06월 13일
오전간식						
점심	백미밥 냉이된장국 코다리무조림 감자채볶음 방풍나물 배추김치	백미밥 추어탕 삼겹김치볶음 참나물무침 실곤약야채무침 배추김치	백미밥 사골만두국 카레가자미구이 미나리나물 툇두부무침 배추김치	백미밥 도토리묵냉국 훈제오리파프/무쌈 유채나물 미니새송이숙회 배추김치	백미밥 피홍합탕 대패묵살숙주볶음 애호박나물 백년초묵무침 배추김치	백미밥 콩비지 단호박사태찜 도라지나물 꼬시래기무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	642/32	674 / 31	645/27	528/23	604/19	572/30
오후간식						
저녁	백미밥 대파계란국 돈육쪽찜 취나물 멸치볶음 배추김치	백미밥 애호박된장국 춘천달걀비 고구마순 해파리냉채 배추김치	백미밥 얼무된장국 돈채죽순볶음 얼갈이나물 꽃맛샐러드 배추김치	백미밥 부추채첩국 돈낙볶음 속갯나물 고구마샐러드 배추김치	백미밥 미소장국 파인애플함박 새우살청경채볶음 흑임자연근샐러드 배추김치	백미밥 김치두부국 돈육카레소스 새우튀김/고로케 오이고추된장무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	489/15	636/21	551/22	615/27	587/23	559/20
	06월 15일	06월 16일	06월 17일	06월 18일	06월 19일	06월 20일
오전간식						
점심	백미밥 콩비지찌개 웅심이순살갈비찜 시금치나물 도라지초무침 배추김치	백미밥 부대찌개 오징어미나리무침 느타리버섯볶음 감자조림 배추김치	백미밥 애호박된장찌개 갈치조림 연근조림 단호박찜 배추김치	백미밥 선지해장국 야채계란말이 어묵파프볶음 도토리묵무침 배추김치	백미밥 조개수제비 낙지볶음 가지찜 쌈다시마/초장 배추김치	백미밥 아욱된장국 어린이치킨강정 들깨고구마순 청경채쌈장무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	659/21	634/19	610/23	645/20	721/21	667/34
오후간식						
저녁	백미밥 종합어묵국 민지애호박찜 소세지구이 미역줄거리 배추김치	백미밥 계란부추국 난자완스(고기경단) 방풍나물 크랜베리멸치볶음 배추김치	백미밥 순두부탕 생선까스 유채나물 고구마샐러드 배추김치	백미밥 복어채국 모듬해물볶음 취나물 마카로니샐러드 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 닭양념 숙주나물 샐러리절임 배추김치	백미밥 건새우대국 콩고기피망볶음 새우살브로컬리 미나리무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	555/23	521/22	571/30	539/20	556/23	567/19

플무원푸드머스가 드리는 2026년 6월 가로등 주간보호 식단

월	화	수	목	금	토
06월 22일	06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일	06월 27일
오전간식					
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	동태탕	청국장	황태미역국	김치두부국	육개장
점심	삼색계란찜	마늘간장불고기	소불고기	뿌리채소사태찜	탕수육
	메알곤약조림	감자조림	한식잡채	맛살브로컬리볶음	시금치참깨무침
	부추양파무침	콩나물무침	열대과일샐러드	해파리냉채	연두부/양념장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	647/28	678/24	655/20	643/30	662/28
오후간식					
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	해물순두부찌개	매생이홍합국	콩비지찌개	버섯된장국	아욱된장국
저녁	대패묵살갈소스볶음	등심돈까스	오징어볶음	고추잡채	소고기장조림
	열무된장지짐	애호박나물	브로컬리순	딴섬	도라지초무침
	탕평채	두유면야채무침	고구마찜	시래기나물	올방개묵무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	563/17	622/27	522/13	615/32	481/20
06월 29일	06월 30일				
오전간식					
	백미밥	백미밥			
	알토란국	콩나물국			
점심	오징어돈육볶음	냉채족발			
	호박앞쌈	어묵볶음			
	무나물	부추김가루무침			
	배추김치	배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)	667 / 43	662 / 34			
오후간식					
	백미밥	백미밥			
	유채된장국	미소장국			
저녁	소보루두부조림	소고기숙주볶음			
	우엉잡채	느타리버섯볶음			
	참나물무침	오이깍둑무침			
	배추김치	배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)	534/22	526/18			

* 식단 작성자 : 플무원푸드머스 영양사 정소정

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 원산지 : 쌀(밥,죽,누룽지)-국내산,수입산/배추김치-배추:국내산,고춧가루:중국산/배추김치-배추:중국산,고춧가루:중국산/물김치-국내산/돼지고기-국내산,육일산/소고기-호주산,미국산,국내산/닭고기,오리고기-국내산,브라질산/낙지-태국산,중국산,베트남산/고등어-국내산/갈치-모로코산/오징어-중국산,칠레산/꽃게-중국산/참조기-중국산/콩-대두(수입산-두부,비지) 식육가공품-별도표기/삼치-국내산/닭뼈-국내산/ 바지락-중국산/새우-태국산/동태,명태,코다리-러시아산/오징어젓갈-중국산/낙지젓갈-중국산/가자미-미국산/꾸꾸미-베트남산

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

