

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 9월 가로등 주간보호 식단

월	화	수	목	금	토
09월 01일					
09월 02일					
09월 03일					
09월 04일					
09월 05일					
오전간식					
점심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	나가사끼짬뽕	두부김치국	잔치국수	콩나물국	오징어무국
	인절미탕수육	파인애플돈육볶음	가리비그라탕	된장오리주물럭	닭가슴살그린빈
	파리고추볶음	고구마순	연근조림	도라지나물	들깨표고버섯볶음
	적양배추피클	강낭콩샐러드	마늘종볶음	순두부양념장	치커리유자청무침
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	648/28	555/24	702/28	671/32	512/28
오후간식					
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	북어채국	감자다시마국	콩비지찌개	매생이떡국	시래기된장국
	연양식불고기	해물모듬찜	두부가라아게	돈육계란장조림	미트볼브로콜리조림
	청경채굴소스볶음	애호박나물	두반장가지볶음	숙갓나물	크랜베리멸치볶음
	단호박목평채	고구마샐러드	미역초무침	부추오이무침	실곤약야채무침
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	552/21	523/21	543/23	562/23	600/29
09월 07일					
09월 08일					
09월 09일					
09월 10일					
09월 11일					
09월 12일					
오전간식					
점심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	시금치된장국	우뫼국	맑은미역국	등뼈감자탕	소고기배추국
	오삼불고기	순살아귀찜	소고기청경채볶음	야채계란말이	삼치살구이
	양배추쌈/쌈장	어묵볶음	감자조림	애호박나물	간장무조림
	유채초장무침	브로콜리숙회	도라지초무침	치커리유자청무침	미나리무침
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	636/26	654/27	578/29	674/31	547/25
오후간식					
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	사골우거지국	홍합살무국	배추된장국	알토란국	미소장국
	모듬해물볶음	안동찜닭	하트연어가스/타르	돈사태김치찜	부추/명란한떡갈비
	갯잎나물	참나물	표고곤약조림	가지나물	숙갓나물
	단호박찜	꼬시래기무침	보리새우볶음	콩가루파리고추찜	연근조림
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	543/18	564/35	590/16	570/25	577/21
09월 14일					
09월 15일					
09월 16일					
09월 17일					
09월 18일					
09월 19일					
오전간식					
점심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	아욱된장국	북어채국	시래기된장국	육개장	샤브삼색칼국수
	치킨가라아게	낙지볶음	부추무침/수육	오물렛	카레가자미구이
	파채콩나물무침	도라지나물	온두부	미역줄거리볶음	시래기된장나물
	고구마샐러드	방토올리브샐러드	구운김/양념장	흑임자연두부	오이고추된장무침
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	659/29	611/21	602/20	616/26	682/35
오후간식					
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	순두부계란국	애호박고추장찌개	온도토리묵국	소고기무국	열무된장국
	돈육한방찜	생선가스/타르	훈제오리볶음/무쌈	닭가슴살그린빈볶음	뿌리채소사태찜
	얼갈이나물	근대나물	버터새송이볶음	미나리나물	새우살호박볶음
	해파리냉채	민짜무나물	부추오이무침	김부각	유채초장무침
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	548/25	628/18	502/22	571/32	641/22

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 9월 가로등 주간보호 식단

	월	화	수	목	금	토
	09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일	09-25주식	09월 26일
오전간식						
점심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥		백미밥
	콩가루배추국	콩비지찌개	닭개장	알토란국		소고기무국
	맥적마늘불고기	고막살오징어야채무침	간장두부조림	순살소갈비찜		병어조림
	연근조림	잡채전병	김치전	한식잡채		멘보샤
	치커리무침	애호박나물	아삭고추장아찌	고구마를튀김		맛살오이샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	577/26	712/24	635/25	630/28		681/36
오후간식						
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥		백미밥
	미소된장국	크림스프	피백합탕	아욱된장국		버섯된장국
	춘천닭갈비	토마토소스완자조림	고추잡채/꽃빵	해물모듬볶음		한방돈육찜
	고구마순	감자채볶음	가지나물	새우완자전		고사리나물
	옥수수콘샐러드	브로콜리숙회	실곤약야채무침	꼬시래기무침		두유면무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	551/22	571/30	539/20	567/19		594/22
09월 28일 09월 29일 09-30주식						
오전간식						
점심	백미밥	백미밥	백미밥			
	사골우거지국	청국장	황태미역국			
	족발슬라이스/새우젓	갈치조림	소불고기			
	미나리나물	깻잎나물	한식잡채			
	명태회무침	콩나물무침	그린샐러드			
	배추김치	배추김치	배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)	647/28	678/24	655/20			
오후간식						
저녁	백미밥	백미밥	백미밥			
	바지락살무국	참치김치찌개	감자고추장찌개			
	삼겹김치볶음	치즈돈까스	닭양배추쌈/쌈장			
	새우살청경채볶음	미역줄거리	짜리고추찜			
	죽순초무침	어린이시저샐러드	멸치볶음			
	배추김치	배추김치	배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)	563/17	622/27	522/20			

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 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,독일산/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/닭뿔-국내산/ 바지락-중국산/새우-태국산/동태,명태,코다리-러시아산/오징어젓갈-중국산/낙지젓갈-중국산/가자미-미국산/꾸꾸미-베트남산

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

