

플무원푸드머스가 드리는 2026년 10월 가로등 주간보호 식단

월	화	수	목	금	토
			10월 01일	10월 02일	10월 03일
오전간식					
점심			백미밥	백미밥	백미밥
			아욱된장국	피홍합탕	대구탕
			적어조림	녹두전	돈육조랭이떡찜
			들깨표고버섯볶음	계란곤약조림	도라지나물
			마늘중볶음	미나리초무침	흑임자연근샐러드
열량/단백질 (kcal/g)			배추김치	배추김치	배추김치
			652/28	714/46	612/28
오후간식					
저녁			백미밥	백미밥	백미밥
			전주콩나물국	근대된장국	시래기된장국
			고추잡채/미니꽃빵	닭살폭찹	마파두부
			크랜베리멸치볶음	고구마순	등심돈까스
			유채초장무침	콩가루파리고추찜	참나물무침
열량/단백질 (kcal/g)			배추김치	배추김치	배추김치
			543/23	562/23	600/29
10월 05일			10월 06일	10월 07일	10월 08일
오전간식					
점심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	누룽지닭곰탕	근대된장국	어묵속갓국	백순두부탕	선지해장국
	두부조림	제육볶음	순살아귀찜	오징어초무침	삼색계란말이
	미역줄거리	양배추찜/쌈장	유채나물	납작만두	간장무조림
	고추장아찌	가지나물	황도그린샐러드	애호박나물	콩나물새우냉채
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
			636/26	554/34	513/36
			774/31	656/34	637/25
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	사골우거지국	홍합살무국	배추된장국	바지락알갈이국	미소장국
	돈사태김치찜	치킨강정	소고기야채볶음	갈릭맥적볶음	돈육카레소스
	미니새송이볶음	마늘중조림	표고곤약조림	브로콜리순나물	생선가스/타르
	단호박찜	탕평채	청경채된장무침	보리새우볶음	양배추콘샐러드
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
			489/15	636/21	551/22
			615/27	587/23	559/20
10월 12일			10월 13일	10월 14일	10월 15일
오전간식					
점심	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	아욱된장국	복어채국	콩나물국	육개장	사골떡국
	낙지닭갈비	갈치조림	훈제오리볶음/무쌈	버터관자새송이볶음	파채간장불고기
	깻잎나물	도라지나물	감자채볶음	미역줄거리볶음	시래기된장나물
	고구마샐러드	강낭콩올리브샐러드	참나물무침	흑임자연두부	건새우마늘중볶음
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
			659/29	611/21	652/20
			616/26	642/35	733/28
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	애호박고추장찌개	냉이된장국	사골우거지국	시래기된장국	순두부찌개
	숯불콩고기파프볶음	돈육단호박찜	목살갈비구이	코다리조림	닭안심카레볶음
	숙주나물	브로콜리순나물	취나물	맛살야채볶음	어묵볶음
	실곤약야채무침	아삭이고추된장	무생채	도토리묵무침	숙갓나물
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
			548/19	528/18	602/32
			671/32	641/22	647/27

플무원푸드머스가 드리는 2026년 10월 가로등 주간보호 식단

	월	화	수	목	금	토
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식						
점심	백미밥 장터국밥 돈육김치찌 취나물 미역국수야채무침 배추김치	백미밥 숙갓어묵탕 카레가자미구이 연근조림 메알브로참깨무침 배추김치	백미밥 알탕(곤이) 오물렛 애호박채전 치커리사과무침 배추김치	백미밥 콩나물국 닭다리바베큐이 가지나물 어린잎샐러드 배추김치	백미밥 알토란국 뿌리채소사태찌 시금치나물 크래미오냉채 배추김치	백미밥 미소장국 비프하이라이스 치킨까스 적양배추피클 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	647/28	678/24	655/20	643/30	662/28	605/15
오후간식						
저녁	백미밥 바지락살무국 소고기장조림 고구마순 궁채무침 배추김치	백미밥 미소된장국 두부장정 열무된장무침 고구마샐러드 배추김치	백미밥 콩비지찌개 낙지볶음 멸치볶음 실곤약야채무침 배추김치	백미밥 유채된장국 우체그린빈볶음 느타리볶음 부추오이무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 병어조림 시래기나물 올방개묵무침 배추김치	백미밥 복어채국 오리불고기 감자조림 미나리초무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	563/17	622/27	522/13	615/32	481/20	590/18
	10월 26일	10월 27일	10-28생선	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식						
점심	백미밥 청국장 해물모듬볶음 민짜감자조림 무생채 배추김치	백미밥 감자들깨수제비 순살돈육갈비찌 애호박나물 백년초목무침 배추김치	백미밥 황태미역국 소불고기 한식잡채 토마토샐러드 배추김치	백미밥 추어탕 닭봉조림 연두부/양념장 아삭고추된장무침 배추김치	백미밥 복어채국 오징어돈채볶음 연근튀김 콩나물무침 배추김치	백미밥 돼지국밥 매생이계란말이 미니새송이볶음 맛살오이무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	647/28	678/24	685/28	643/30	562/28	612/27
오후간식						
저녁	백미밥 열무된장국 닭살냉채 청경채나물 멸치볶음 배추김치	백미밥 부대찌개 두부조림 참나물 옥수수콘샐러드 배추김치	백미밥 열갈이된장국 고기경단나자완스 들깨고구마순 백묵이버섯냉채 배추김치	백미밥 김치유부국 하트연어까스 시금치참깨무침 두유면야채무침 배추김치	백미밥 미소팽이국 삼겹김치볶음 가지찜/양념장 카레감자볶음 배추김치	백미밥 사골당면국 매실간장불고기 양념무조림 유채나물 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	617/25	578/23	585/28	613/26	582/27	632/29

* 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,독일산/소고기-호주산,미국산,국내산/닭고기,오리고기-국내산,브라질산/낙지-태국산,중국산,베트남산/고등어-국내산/갈치-모로코산/오징어-중국산,칠레산/꽃게-중국산/참조기-중국산/통-대두(수입산-두부,비지) 식육가공품-별도표기/삼치-국내산/닭뼈-국내산/ 바지락-중국산/새우-태국산/통태,명태,코다리-러시아산/오징어젓갈-중국산/낙지젓갈-중국산/가자미-미국산/꾸꾸미-베트남산

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

