



월	화	수	목	금	토			
			01월 01일 신정	01월 02일	01월 03일			
점심			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥			
			떡만두국	청국장찌개	황태무국			
			삼색전	안동찜닭	옛날짜장밥			
			시금치나물	실곤약야채무침	탕수육&소스			
			매실장아찌	취나물	단무지무침			
			배추김치	배추김치	배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)			528 / 20	552 / 26	541 / 21			
저녁			표고버섯술밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥			
			파송송계란탕	감자다시마국	두부장국			
			닭가슴살무조림	연양불고기	콩치캔조림			
			참나물무침	새송이피망볶음	사각어묵볶음			
			배추김치	시금치무침	해초무침			
				배추김치	배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)			546 / 17	519 / 19	715 / 27			
01월 05일		01월 06일	01월 07일	01월 08일	01월 09일	01월 10일		
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	곤드레무밥&달래양념장		
	소고기배추국	콩나물김치국	유부장국	육개장	우렁된장국	들깨버섯탕		
	렌틸콩두부조림	제육볶음	카레라이스	조기구이	소불고기	제육볶음		
	표고버섯볶음	근대숙쌈&쌈장	단무지무침	애호박볶음	탕평채	치커리무침		
	검정콩자반	오징어젓갈	배추김치	참깨브로컬리무침	취나물	궁채절임		
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)			671 / 26	525 / 20	651 / 27	838 / 27	698 / 26	536 / 29
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	홍합탕	애호박고추장찌개	유채된장국	다시마감자국	민물새우탕	참치김치찌개		
	섭산적구이	대구무조림	메추리알조림	연두부달걀찜	돈채청경채볶음	메추리알파리고추조림		
	우영조림	고소한콩자반	들깨무나물	멸치볶음	고사리볶음	우영조림		
	시금치무침	열무나물	무청시래기	참나물무침	무나물	김구이		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)			616 / 27	562 / 17	531 / 25	699 / 31	513 / 16	660 / 25
01월 12일		01월 13일	01월 14일	01월 15일	01월 16일	01월 17일		
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	사금치된장국	아욱된장국	달걀부추국	바지락무국	크림스프	콩나물국		
	콩단백솥불지화구이	돼지수육	고등어조림	소고기무조림	돈까스&소스	안동찜닭		
	근대된장나물	파프리카어묵볶음	청포묵김가루무침	마늘쫀조림	어린이양상추샐러드	우영조림		
	궁채절임	부추겉절이	시금치나물	마카로니샐러드	얇은단무지	얼갈이무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)			621 / 33	685 / 17	500 / 12	530 / 22	687 / 33	644 / 40
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	유부장국	호박새우젓국	닭개장	들깨버섯국	유채된장국	황태국		
	간장불고기	방토스크램블	떡갈비파프리카조림	닭살카레볶음	콩치시래기조림	떡오징어완자		
	무나물	새송이버섯볶음	취나물볶음	호두멸치볶음	애호박볶음	실곤약쪽면		
	돌나물초장무침	장아찌	미나리무생채	얼갈이무침	치커리무침	김자반		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)			525 / 17	642 / 20	567 / 20	588 / 23	727 / 36	528 / 18

	월	화	수	목	금	토
	01월 19일	01월 20일	01월 21일	01월 22일	01월 23일	01월 24일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	봄동된장국	미소된장국	유부장국	유부장국	두부새우젓국	장칼국수
	표고탕수육	생선커들렛/타르소스	카레라이스	카레라이스	제육볶음	왕만두
	천사채샐러드	미나리무생채	단무지무침	오징어링	양배추&쌈장	숙주무침
	오이무침	납작어묵볶음	배추김치	감귤샐러드	미나리무생채	아삭고추장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	675 / 28	528 / 20	616 / 19	673 / 36	623 / 33	629 / 42
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	북어국	들깨미역국	설렁탕	콩비지찌개	우거지된장국	순두부찌개
	소고기가지볶음	두부조림	돈채야채볶음	고등어조림	매추리알조림	순대볶음
	느타리버섯볶음	도라지볶음	미역줄기볶음	시래기지짐	맛갈겨자채	땅콩조림
	숙주무침	브로콜리초무침	얼갈이무침	부추무침	숙갓겉절이	얼무무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	567 / 21	822 / 20	523 / 15	682 / 31	677 / 26	549 / 18
	01월 26일	01월 27일	01월 28일	01월 29일	01월 30일	01월 31일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩비지찌개	하트만두떡국	우거지된장국	순두부백탕	시금치된장국	소고기미역국
	오징어볶음	소불고기	훈제오리야채볶음	가자미구이	해물청경채볶음	주꾸미불고기
	마늘쫄조림	잡채	숙주겨자무침	무나물	연근조림	양배추쌈&쌈장
	물파래무생채	고사리나물	궁채절임	고시래기무침	방풍장아찌	고소한콩자반
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	528 / 25	726 / 47	641 / 22	602 / 26	645 / 39	604 / 32
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	시금치된장국	바지락무국	북어국	뼈없는감자탕	모듬버섯찌개	달곰탕
	춘천닭갈비	고기완자전	돈채야채볶음	두부조림	연양식불고기	고등어구이
	감자채볶음	느타리버섯볶음	새송이버섯조림	애호박볶음	가지나물	가지나물
	한입모듬장아찌	김자반	고들빼기무침	멸치볶음	양념깎꼬지	마늘쫄무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	597 / 18	697 / 19	558 / 20	589 / 15	627 / 22	683 / 26

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 이현정

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 잡쌀, 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,북어등 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀,
 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 가리비, 우렁행이(명게), 전복, 방어, 부세, 수산가공품

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

