



풀무원푸드머스가 드리는 2026년 05월 백석어르신 식단



월	화	수	목	금	토		
05월 01일<근로자의날>					05월 02일		
점심					혼합잡곡밥		
					황태무국		
					옛날짜장밥		
					배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)					556 / 11		
저녁					혼합잡곡밥		
					아욱국		
					연양불고기		
					장아찌		
					도라지오이무침		
열량/단백질 (kcal/g)					540 / 17		
05월 04일		05월 05일<어린이날>	05월 06일	05월 07일	05월 08일<어버이날>	05월 09일	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	소고기배추국	콩나물김치국	유부장국	시금치된장국	배추된장국	들깨버섯탕	
	두부조림	제육볶음	카레라이스	조기구이	소불고기숙주볶음	제육볶음	
	표고버섯볶음	근대숙쌈*쌈장	단무지무침	어묵볶음	마늘종볶음	숙주나물	
	숙주무침	가지나물	배추김치	참깨연근무침	가지나물	무나물	
배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)		419 / 13	554 / 19	756 / 24	561 / 7	682 / 30	532 / 16
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	표고버섯술밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	몽글순두부찌개	무청시래기국	파송송계란탕	동태탕	감자수제비	북어국	
	순대볶음	메추리알조림	김구이	연두부달걀찜	연양식불고기	계란찜	
	적양배추피클	장아찌	시래기나물	멸치볶음	곤드레절임	우영조림	
	시금치무침	취나물	배추김치	숙주나물	무생채	김구이	
배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)		459 / 6	444 / 13	511 / 7	560 / 5	635 / 25	573 / 17
05월 11일		05월 12일	05월 13일	05월 14일	05월 15일<생신잔치>	05월 16일	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	시금치된장국	아욱된장국	달걀부추국	몽글순두부찌개	소고기미역국	콩나물국	
	계란찜	돼지수육	카레라이스	소고기무조림	소불고기	안동찜닭	
	무나물	마늘종조림	꼬들무채장아찌	어묵볶음	잡채	우영조림	
	도라지오이무침	얼갈이겉절이	배추김치	김구이	과일샐러드	시금치무침	
배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)		631 / 27	703 / 43	528 / 10	860 / 21	610 / 31	596 / 27
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	콩나물밥*양념장	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	유부장국	호박새우젓국	유부장국	들깨버섯국	잔치국수	황태국	
	간장불고기	방토스크램블에그	김구이	마파두부	얼갈이무침	연양불고기	
	새송이버섯볶음	무나물	미나리무생채	호두멸치볶음	배추김치	숙주볶음	
	돌나물초무침	궁채장아찌	배추김치	배추김치		김자반	
배추김치		배추김치			배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)		556 / 20	763 / 14	709 / 22	608 / 15	630 / 24	627 / 22

월	화	수	목	금	토
05월 18일	05월 19일	05월 20일	05월 21일	05월 22일	05월 23일
점심	점심	점심	점심	점심	점심
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
시금치된장국	미소된장국	콩나물국	배추된장국	두부새우젓국	복엇국
표고탕수*소스	순두부계란찜	카레라이스	생선구이	제육볶음	김치돼지찌
실곤약무침	어묵볶음	단무지무침	콩나물무침	양배추*쌈장	숙주무침
고시래기두부무침	미나리무생채	배추김치	시금치나물	미나리무생채	브로콜리숙회
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	616 / 28	487 / 27	749 / 16	843 / 30	638 / 21
507 / 23					
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	무청시래기밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
들깨미역국	복엇국	계란파국	콩비지찌개	순남시래기국	순두부찌개
콩치김치조림	두부조림	김구이	고등어조림	매추리알조림	계란찜
느타리버섯볶음	도라지볶음	배추김치	시래기찌	숙주나물	무생채
숙주무침	매실장아찌	부추무침	부추무침	궁채장아찌	김구이
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	585 / 16	512 / 12	524 / 16	552 / 17	945 / 25
534 / 20					
05월 25일<대체휴일>	05월 26일	05월 27일	05월 28일	05월 29일	05월 30일
점심	점심	점심	점심	점심	점심
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
콩비지찌개	닭곰탕	계란파국	순두부백탕	시금치된장국	소고기미역국
닭볶음탕	두부조림	카레라이스	가지마구이	계란찜	돈육김치볶음
마늘종조림	고사리나물	적양배추피클	무나물	연근조림	양배추쌈*쌈장
비름나물	무생채	배추김치	고시래기무침	멸치볶음	고소한콩자반
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	528/25	610 / 34	671 / 24	675 / 14	509 / 19
679 / 39					
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	곤드레나물밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
시금치된장국	홍합무국	복엇국	들깨미역국	모듬버섯찌개	배추국
계란찜	매추리알조림	곤드레절임	마파두부조림	연양식불고기	콩치와소불볶음
감자채볶음	느타리청경채볶음	무생채	애호박볶음	취나물	김구이
한입모듬장아찌	김자반	배추김치	멸치볶음	양념깻잎지	마늘종무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	597/18	587 / 29	641 / 31	597 / 21	540 / 17
581 / 24					

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 고양TMS영양사 임유진

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함), 현미, 잡쌀, 찰쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루), 열갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소포함), 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,복어등 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

