화인시니어데이케어센터
풀무원푸드머스가 드리는 시니어영양케어식단

2026년 7월

영양사 : 김혜림
조리사 : 이정선

월	화	수	목	금	토
		07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
오전간식		삼육두유A	무가당드링킹요거트	자몽차	검은콩칼슘두유
점심		혼합잡곡밥 순두부찌개 돈육감자조림 흑임자느타리무침 무말랭이지 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈까스&소스 도토리묵김치무침 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 맑은동태탕 메추리알곤약조림 어묵볶음 도라지나물 배추김치	잔치국수 (당근, 김치, 호박, 어묵) 혼합잡곡밥 단무지무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)		680/20	634/45	648/18	510/21
오후간식		제로초코파이	개나리콘	찐고구마	안흥찐쌀팥빵
1주차 평균	열량 : 1,889kcal	단백질 : 81g	나트륨 : 3,091mg	포화지방 : 15g	당류 : 37g
	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일
오전간식	비피더스	우유&시리얼	삼육두유B	무가당드링킹요거트	생강차	과일주스
점심	혼합잡곡밥 김치찌개 코다리양념조림 가지표고볶음 고추무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 순대야채볶음 마늘종볶음 부추생채 배추김치	팥찰밥 바지락미역국 소야채불고기 잔치잡채 시금치나물 배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 두부계란구이 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 황태해장국 돈불고기 양배추찜&쌈장 오이고추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루시락국 함박스테이크&소스 무나물볶음 숙주당근무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	560 / 24	883 / 51	538 / 22	512 / 23	654 / 30	644 / 24
오후간식	오렌지	호박죽	바나나	삶은계란	찐감자	고기빵만두
2주차 평균	열량 : 1,239kcal	단백질 : 53g	나트륨 : 1,581mg	포화지방산 : 7g	당류 : 23g	
	07월 13일	07월 14일	7월 15일 (초복)	07월 16일	07월 17일	07월 18일
오전간식	바이오플레	우유&시리얼	삼육두유A	무가당드링킹요거트	매실차	검은콩칼슘두유
점심	혼합잡곡밥 들깨무채국 로제닭갈비 우엉채조림 고추잎지 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 볼어묵메추리조림 미나리숙주무침 돈나물&초장 배추김치	닭다리삼계탕 혼합잡곡밥 오징어미나리무침 열무나물 양파/고추/쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 호박새우젓국 콩나물불고기 양배추샐러드 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 수제비고추장국 비엔나피망볶음 꼬마새송이볶음 새콤무생채 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 가자미양념조림 옛날소시지전 해초무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	783 / 24	673 / 31	748 / 31	607 / 31	523 / 20	625 / 28
오후간식	바나나	크림스프	버터롤	약과	찐고구마	안흥찐쌀팥빵
3주차 평균	열량 : 1,202kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 1,804mg	포화지방산 : 7g	당류 : 30g	
	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
오전간식	비피더스	우유&시리얼	삼육두유B	무가당드링킹요거트	오미자차	과일주스
점심	혼합잡곡밥 다시마감자국 코다리조림 브로컬리숙회 근대나물 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 오징어해물볶음 실곤약채소무침 옥수수콘샐러드 배추김치	냉모밀국수 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 해물동그랑땡 어묵볶음 열무나물 배추김치	혼합잡곡밥 취나물된장국 제육볶음 주키니호박볶음 다시마채무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 탕수육&소스 세멸치볶음 오이양파무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	697 / 22	614 / 26	559 / 22	527 / 18	548 / 22	560 / 24
오후간식	오렌지	야채죽	꿀호떡	삶은계란	찐감자	고기빵만두
4주차 평균	열량 : 1,151kcal	단백질 : 45g	나트륨 : 1,917mg	포화지방산 : 5g	당류 : 23g	
	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	
오전간식	바이오플레	우유&시리얼	삼육두유A	무가당드링킹요거트	복분자차	
점심	혼합잡곡밥 부대찌개 짜장닭조림 건새우마늘쫑볶음 꼬시래기무침 배추김치	혼합잡곡밥 배추된장국 마약계란장 느타리버섯볶음 숙주당근나물 배추김치	혼합잡곡밥 토란장국 훈제오리부추볶음 치커리나물 단호박범벅 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 삼치무조림 게맛살계란찜 얼갈이부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 오징어돈육고추장볶음 오이생채 땅콩조림 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	622 / 23	592 / 26	548 / 31	690 / 23	735 / 31	
오후간식	바나나	양송이스프	옥수수모닝롤	강냉이	찐고구마	
5주차 평균	열량 : 1,715kcal	단백질 : 64g	나트륨 : 3,467mg	당류 : 41g		