화인시니어데이케어센터
풀무원푸드머스가 드리는 시니어영양케어식단
2026년 8월

영양사 : 김혜림
조리사 : 이정선

	월	화	수	목	금	토
	08월 31일					08월 01일
오전간식	비피더스					검은콩칼슘두유
점심	혼합잡곡밥					혼합잡곡밥
	들깨순두부국					호박새우젓국
	우민찌메추리알조림					소고기배추찜
	옛날소시지전					오이도라지볶음
	근대나물					간장고추채
	배추김치					배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	686 / 38					658 / 30
오후간식	오렌지					안흥찐쌀팥빵
1주차 평균		열량 : 1,837kcal	단백질 : 61g	나트륨 : 2,760mg	포화지방 : 8g	당류 : 41g
	08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일
오전간식	비피더스	우유&시리얼	떠먹는 요거트	무가당드링킹요거트	유자차	과일주스
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수
	아욱고추장국	청국장찌개	감자양파국	김치찌개	황태뭇국	단무지
	고등어호박조림	돈육두부조림	돈육숙주볶음	카레가자미구이	로제소스닭조림	배추김치
	옥수수계란찜	실곤약마요무침	애호박나물	느타리버섯볶음	잔멸치꽈리고추조림	
	콩나물겨자채	취나물무침	부추양파무침	궁채절임	숙주당근나물	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	559 / 20	674 / 31	633 / 18	663 / 43	635 / 26	510 / 21
오후간식	오렌지	팥죽	보스턴크림파이	삶은계란	핫도그	소고기죽
2주차 평균		열량 : 1,652kcal	단백질 : 71g	나트륨 : 2,450mg	포화지방산 : 10g	당류 : 18g
	08월 10일	08월 11일	08월 12일 생신	08월 13일	08월 14일 말복	08월 15일
오전간식	바이오플레	우유&시리얼	쁘띠쿨	무가당드링킹요거트	율무차	검은콩칼슘두유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	팥찰밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	어묵국	소고기장국	흥합살미역국	두부된장찌개	닭곰탕	오징어무국
	코다리우거지조림	해물동그랑땡전	소불고기	두루치기	만두야채무침	짜장소스
	매콤감자조림	컬리플라워맛살볶음	한식잡채	모듬버섯조림	토란대들깨볶음	우엉채볶음
	오복채	새콤무생채	열무나물	브로콜리숙회	깻잎순나물	간장무장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	501 / 40	596 / 12	654 / 37	582 / 46	614 / 48	549 / 28
오후간식	하루견과	옥수수스프	바나나	약과	수박	그레인롱바이트
3주차 평균		열량 : 1,624kcal	단백질 : 89g	나트륨 : 2,379mg	포화지방산 : 11g	당류 : 23g
	08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일
오전간식	비피더스	우유&시리얼	떠먹는 요거트	무가당드링킹요거트	레몬차	과일주스
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	비 빔 밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	동태지리탕	콩나물국	얼갈이된장국	고사리해장국	청국장찌개	김치유부국
	소고기메추리조림	제육볶음	계란후라이	가자미양념조림	고구마찜닭	등심탕수육&소스
	매콤어묵볶음	돈나물초장무침	우민찌볶음	고추장마늘쫑볶음	부추양파무침	무나물볶음
	단배추나물	마카로니샐러드	배추김치	다시마채무침	땅콩조림	해초무침
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	596 / 42	618 / 43	654 / 57	593 / 33	577 / 15	603 / 31
오후간식	오렌지	야채죽	고기찐빵만두	개나리콘	찐고구마	꿀호떡
4주차 평균		열량 : 1,661kcal	단백질 : 82g	나트륨 : 2,417mg	포화지방산 : 9g	당류 : 21g
	08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일	08월 29일
오전간식	바이오플레	우유&시리얼	요거타임	무가당드링킹요거트	쌍화차	검은콩칼슘두유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	콩국수
	북어해장국	애호박찌개	부대찌개	소고기미역국	콩가루배춧국	배추김치
	돈육파채볶음	통살생선까스&타르소스	시래기닭찜	짜장돈불고기	가자미양념조림	
	양배추찜&쌈장	감자고구마조림	세멸치볶음	우엉조림	숙주당근나물	
	콩나물김무침	미나리나물	김자반	천사채샐러드	오이양파생채	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	467 / 43	662 / 34	548 / 31	651 / 31	621 / 14	548 / 31
오후간식	바나나	양송이스프	초코파이	강냉이	찐감자	닭죽
5주차 평균		열량 : 1,653kcal	단백질 : 83g	나트륨 : 2,565mg	포화지방산 : 12g	당류 : 19g