화인시니어데이케어센터
풀무원푸드머스가 드리는 시니어영양케어식단

2026년 9월

영양사 : 김혜림
조리사 : 이정선

월	화	수	목	금	토
	09월 01일	09월 02일	09월 03일	09월 04일	09월 05일
오전간식	우유&시리얼	떠먹는 요거트	드링킹요거트	청귤차	과일주스
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수
	오징어국	대구맑은탕	콩비지찌개	맑은파개장	단무지
	등심돈까스	두부고추장조림	고등어우거지조림	돈두루치기	배추김치
	해초샐러드	어묵볶음	가지두반장볶음	청포묵미나리무침	
	조미김	청경채나물	다진오징어젓	고추잎지	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	745 / 32	745 / 33	744 / 28	674 / 33	708 / 32
오후간식	칼슘두유	카스타드	삶은계란	꿀호떡	팥죽
1주차 평균	열량 : 1,250kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 2,124mg	포화지방산 : 6g	당류 : 26g
	09월 07일	09월 08일	09월 09일 생신상	09월 10일	09월 11일	09월 12일
오전간식	바이오플레	우유&시리얼	떠먹는 요거트	드링킹요거트	레몬차	미숫가루
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	팥찰밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	탕 국	버섯된장국	조갯살미역국	김치찌개	온도토리묵국	토란장국
	훈제오리피망볶음	두부적네모떡갈비	소불고기	코다리무조림	순대오징어볶음	광어까스&타르타르소스
	오이상추무침	느타리흑임자무침	잔치잡채	미역줄기볶음	표고계란찜	새송이야채볶음
	땅콩조림	근대나물	얼갈이나물	단호박범벅	부추무침	아삭이고추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	694 / 26	539 / 15	607 / 33	532 / 16	632 / 22	669 / 30
오후간식	하루견과	호박죽	바나나	카스타드	팥양갱	찐감자
2주차 평균	열량 : 1,247kcal	단백질 : 48g	나트륨 : 2,453mg	포화지방산 : 7g	당류 : 29g
	09월 14일	09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일	09월 19일
오전간식	바이오플레	우유&시리얼	떠먹는 요거트	드링킹요거트	쌍화차	과일주스
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	콩나물밥
	짬뽕국	들깨무채국	단무지	토란대장국	순한육개장	미소장국
	갈치양념조림	짜장닭볶음	배추김치	제육볶음	돈메추리곤약조림	배추김치
	고추장멸치볶음	참치전		양배추찜&쌈장	천사채마요샐러드	
	연근조림	숙주당근무침		간장무채장아찌	가지나물	
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	552 / 18	518 / 31	708 / 32	607 / 33	522 / 22	528 / 25
오후간식	핫도그	소고기스프	야채죽	증편떡	어묵핫바	그레인롱바이트
3주차 평균	열량 : 1,205kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 2,503mg	포화지방산 : 6g	당류 : 28g
	09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일	09월 25일	09월 26일
오전간식	비피더스	우유&시리얼	떠먹는 요거트	드링킹요거트		검은콩칼슘두유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	카레덮밥	혼합잡곡밥		혼합잡곡밥
	김치유부국	맑은동태탕	시원어묵탕	소고기장국		탕 국
	된장제육볶음	만두야채무침	배추김치	가자미양념조림	추 석	해물완자전
	양배추크래미무침	컬리플라워볶음		도로리묵김치무침		건새우마늘쫑볶음
	무말랭이지	근대나물		궁채절임		다시마채무침
	배추김치	배추김치		배추김치		배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	556 / 23	631 / 17	623 / 22	613 / 21		675 / 32
오후간식	프렌치토스트	닭죽	초코파이	찐고구마		숲속친구들찐빵
4주차 평균	열량 : 1,240kcal	단백질 : 56g	나트륨 : 2,397mg	포화지방산 : 9g	당류 : 27g
	09월 28일	09월 29일	09월 30일			
오전간식	바이오플레	우유&시리얼	떠먹는 요거트			
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	비 빔 밥			
	청국장찌개	부대찌개	들깨미역국			
	파채돈불고기	소고기두부조림	계란후라이			
	멸치해바라기씨볶음	우엉채볶음	우민찌볶음			
	새콤마늘장아찌	파래김자반	배추김치			
	배추김치	배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)	520 / 24	526 / 26	545/30			
오후간식	오렌지	옥수수스프	미니딸기샌드			