화인시니어데이케어센터
풀무원푸드머스가 드리는 시니어영양케어식단
2026년 10월

영양사 : 김혜림
조리사 : 이정선

월	화	수	목	금	토
			10월 01일	10월 02일	10월 03일
오전간식			유자차	드링킹요거트	칼슘두유
점심			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수
			콩비지찌개	콩나물국	단무지
			고구마소고기조림	훈제오리볶음	배추김치
			새송이볶음	부추무침	
			고추장마늘쫑볶음	레몬무쌈	
			배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)			602 / 14	750 / 33	709 / 30
오후간식			삶은계란	찐감자	흑임자죽
1주차 평균		열량 : 1,627kcal	단백질 : 65g	나트륨 : 2,077mg	포화지방산 : 11g	당류 : 35g
	10월 05일	10월 06일	10월 07일 생신상	10월 08일	10월 09일	10월 10일
오전간식	비피더스	우유&시리얼	떠먹는 요거트	대추차	드링킹요거트	검은콩칼슘두유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	팥찰밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	시래기된장국	대구탕	바지락미역국	배추된장국	청국장찌개	북어해장국
	고등어조림	비엔나미트볼볶음	소불고기	가자미데리야끼구이	돈육그린빈스볶음	닭강정
	어묵볶음	실곤약채소무침	잔치잡채	무생채	양배추찜&쌈장	돌나물무침
	열무나물	미역줄기볶음	청경채나물	연근조림	얼갈이나물	샐러리장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	635 / 32	674 / 24	607 / 33	653 / 16	532 / 34	583 / 24
오후간식	핫도그	찰보리빵	바나나	삶은계란	밤만쥬	팥찐빵
2주차 평균		열량 : 1742kcal	단백질 : 64g	나트륨 : 1,956mg	포화지방산 : 8g	당류 : 32g
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	바이오플레	우유&시리얼	떠먹는 요거트	자몽차	드링킹요거트	비타민두유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	비빔밥
	얼갈이된장국	순두부찌개	팽이버섯된장국	호박고추장찌개	닭개장	유채된장국
	떡갈비피망볶음	소고기연근조림	된장제육볶음	언양식불고기	훈제오리볶음	계란후라이
	옛날소시지전	잔멸치볶음	청포묵미나리무침	야채샐러드	가지나물	우민찌볶음
	오이무침	브로컬리숙회	취나물볶음	근대나물	다시마채무침	배추김치
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	520 / 26	660 / 35	650 / 25	620 / 30	602 / 31	623 / 25
오후간식	찐고구마	팥죽	마가렛트	삶은계란	참붕어빵	카스타드
3주차 평균		열량 : 1,659kcal	단백질 : 70g	나트륨 : 2,204mg	포화지방산 : 10g	당류 : 37g
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	비피더스	우유&시리얼	떠먹는 요거트	율무차	드링킹요거트	멜론두유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	꽃게된장국	감자양파국	들깨뭇국	어묵국	동태탕	김치찌개
	파채돈불고기	춘천닭갈비	코다리조림	순대야채볶음	오징어야채볶음	함박스테이크
	가지나물	어묵볶음	야채계란찜	감자고구마조림	우엉채볶음	청포묵김무침
	꼬시래기무침	깻잎순나물	청경채나물	콩나물무침	도토리묵김무침	도라지나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	525 / 16	594 / 16	549 / 27	630 / 19	586 / 16	533 / 20
오후간식	하루견과	야채스프	땅콩샌드	삶은계란	증편	고기찐빵
4주차 평균		열량 : 1,613kcal	단백질 : 61g	나트륨 : 2,036mg	포화지방산 : 8g	당류 : 41g
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	바이오플레	우유&시리얼	떠먹는 요거트	생강차	드링킹요거트	칼슘두유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	시락국	수제비국	단무지	오징어국	사골떡국	경상도식소고기국
	돈육양배추볶음	안동찜닭	배추김치	소고기메추리조림	고등어조림	제육볶음
	미역줄기볶음	무생채		오이생채	주키니호박나물	느타리버섯조림
	고들빼기무침	청경채나물		김구이	연근조림	해초무침
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	642 / 32	646 / 28	623 / 22	635 / 36	520/ 29	545/30
오후간식	꿀호떡	크리스피롤	야채죽	삶은계란	찐고구마	크라운산도
5주차 평균		열량 : 1,672kcal	단백질 : 72g	나트륨 : 2,086mg	포화지방산 : 12g	당류 : 34g