



풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 첫째주 시니어영양케어식단 [헤세드요양원]



	월-	화-	수	목	금-	토-	일	
	08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일	08월 09일	
아침	혼합잡곡밥 건새우무채국 소불고기 팽이마늘종볶음 고소한콩자반 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물김치국 미트볼토마토소스조림 호박채볶음 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 근대두부된장국 훈제오리야채볶음 고사리볶음 명이나물절임 배추김치	혼합잡곡밥 황태해장국 옛날소제시야채볶음 연근조림 파래자반 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 공치무우조림 배추나물 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 누룽지탕 닭안심단호박조림(대체) 팽이그린빈스볶음 파래자반 배추김치	혼합잡곡밥 다시마무채국 메추리알장조림 고들빼기김치 김구이 배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)	471/13	374/15	442/13	468/28	417/23	423/19	522/32
	오전간식	풀무원엑티비아요거트	비피더스	우리매실주스	풀무원엑티비아요거트	해가득포도주스	비피더스	스위트자몽주스
	점심	혼합잡곡밥 감자양파국 아귀살해물콩나물찜 새송이채버섯볶음 해초샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 황태미역국 돈불고기(대체) 양배추찜&강된장 브로콜리양파볶음 배추김치	혼합잡곡밥 잔치국수 교자만두찜 청경채겉절이 반달단무지 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 닭살데리야끼조림(대체) 오이도라지초무침 두부토마토카프리제 배추김치	통밥&양념장 유부장국 가지조림 감자콘샐러드 알배기겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 수제비호박국 고등어김치조림(대체) 어묵채양파볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 제육볶음(대체) 양배추찜&쌈장 오이무침 배추김치
		열량/단백질 (kcal/g)	580/25	587/26	641/25	723/23	821/61	626/23
오후간식		미니파운드케익	바나나	모닝빵	찐고구마	과일	칼슘두유	카스타드
		두유		요구르트	등글레차		쌀과자	요구르트
저녁		혼합잡곡밥 어묵무우국 연양식불고기 숙주나물무침 파래자반 배추김치	혼합잡곡밥 연두부국 가자미무조림 느타리버섯전 청포묵김무침 배추김치	혼합잡곡밥 배추장국 돈채표고볶음(대체) 숙갓두부무침 미역초무침 배추김치	혼합잡곡밥 감자호박된장국 해물청경채볶음 야채계란찜 무채나물 배추김치	혼합잡곡밥 물만두국 돈까스&소스(대체) 양배추샐러드 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부맑은국 비엔나첼리플라워볶음 부추나물 오복지무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무우국 두부양념조림 느타리양파볶음 얼갈이나물무침 배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	502/17	609/31	654/24	430/18	463/18	640/25	520/25
	원산지 표시	곡류,잡곡,김치류	김치류	육류	육류가공품,어류	어류,어육가공품	어류,어육가공품	어육가공품,기타
		쌀:국내산	맛김치:중국산	쇠고기:호주산	햄:돼지고기(국산),닭고기 (국산)	황태채:러시아산	방어:국내산	두부(대두):외국산
		보리:호주산	(배추:중국산,고춧가루:중국산)	돼지고기:국내산	참조기:중국산	가자미:러시아산	꽃게:파키스탄	순두부(대두):미국산
		다진김치:중국산	닭고기:국내산,브라질산	코다리:러시아산	어묵:연육(중국,베트남)	고등어:국내산	콩비지(대두):외국산	
		(배추:중국산,고춧가루:중국산)	훈제오리:중국산	동태:러시아산	오징어:칠레산	아귀:중국산	생선까스:중국산	

★ 위 식단은 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

★ 식단작성자: 안현희 영양사

★알레르기 대체식품:()