



풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 둘째주 시니어영양케어식단 [헤세드요양원]



	월	화	수	목	금	토	일	
	2026-08-10 생신잔치	08월 11일	08월 12일	08월 13일	2026-08-14 말복	08월 15일	08월 16일	
아침	혼합잡곡밥 시금치된장국 불어묵감자조림 순두부&양념장 김자반볶음 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 비어니데리야끼조림(대체) 무채들깨나물 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 황태채두부국 해물완자조림 감자채볶음 콩자반 배추김치	혼합잡곡밥 누룽지탕 곤약메추리알장조림(대체) 건표고청경채볶음 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 연양식불고기 도라지볶음 건파래자반 배추김치	혼합잡곡밥 북어채미역국 비엔나브로콜리볶음(대체) 도토리묵&양념장 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 콩치김치조림 고추잎무침 파래자반볶음 배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)	471/13	374/15	442/13	468/28	417/23	423/19	522/32
	오전간식	비피더스	우리매실주스	풀무원엑티비아요거트	칼슘두유	스위트애플망고주스	비피더스	마시는샐러드주스
	점심	혼합잡곡밥 황태미역국 소불고기 한식잡채 복숭아양상추샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 어묵숙갓국 두부조림 오징어야채초무침 배추나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 제육불고기(대체) 배추,양배추쌈&쌈장 호박가지볶음 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 코다리무조림 새송이버섯볶음 열무나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 온두부 참치김치볶음 수제양파장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 유부팽이장국 카레라이스 치킨너겟(대체) 콩나물무침 배추김치	미호현미밥 얼갈이된장국 훈제오리볶음 컬리플라워볶음 양배추샐러드&흑임자D 배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	580/25	587/26	641/25	723/23	821/61	626/23	478/21
오후간식	증편(생신잔치) 생일상2	바나나	카스텔라	흑임자죽	과일	사과쿠키	구운달걀	
	밀싹보리차		보리차			요구르트	밀싹보리차	
저녁	혼합잡곡밥 유부팽이장국 오리훈제야채볶음 부추겉절이 마카로니콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 청경채된장국 돈육춘장야채볶음(대체) 고춧잎무침 꼬시래기무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 닭살야채볶음(대체) 명란계란찜 수제양파장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 감자다시마국 미트볼야채조림(대체) 연두부&양념장 그린빈스맛살볶음 배추김치	혼합잡곡밥 배추된장국 고등어캔무조림(대체) 우영채조림 무채들깨나물 배추김치	혼합잡곡밥 오이미역냉국 메추리알표고조림(대체) 어묵채볶음 열무나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부김치국 닭살데리야끼조림(대체) 숙주미나리나물 오복지무침 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	생선가스:중국산	

★ 위 식단은 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

★ 식단작성자: 안현희 영양사

★알레르기 대체식품:()