



풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 셋째주 시니어영양케어식단 [헤세드요양원]



	월	화	수	목	금	토	일	
	08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일	08월 23일	
아침	혼합잡곡밥 들깨미역국 돈민찌두부조림 표고버섯볶음 양배추채김무침 배추김치	혼합잡곡밥 누룽지탕 돈채우영조림(대체) 순두부&양념장 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 배추국 해물동그랑땡 감자양파조림 콩자반 배추김치	혼합잡곡밥 호박두부된장국 돈육메추리알장조림 얼갈이나물무침 파래자반 배추김치	혼합잡곡밥 누룽지탕 연양식불고기 청포묵무침 미역무채초무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무우국 어묵채간장조림 참치김치볶음 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 들깨순두부탕 소버섯불고기 그린빈스볶음 오징어젓갈무침 배추김치	
	열량/단백질 (kcal/g)	471/13	374/15	442/13	468/28	417/23	423/19	522/32
	오전간식	칼슘두유	풀무원액티비아요거트	프루트프룻망고	비피더스	우리사과당근100주스	풀무원액티비아요거트	두유
	점심	혼합잡곡밥 온도토리묵채국 안동찜닭(대체) 오이도라지초무침 고시래기무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵탕 돈육불고기(대체) 부추장떡 양배추흑임자샐러드 배추김치	곤드레나물밥 유부팽이장국 곤드레나물, 표고버섯 소고기소보르 과일샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무우국 해물어묵콩나물찜 가지강정 짜사이무침 배추김치	혼합잡곡밥 동태살무우국 돈까스&소스(대체) 오이부추겉절이 마카로니콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음(대체) 양배추찜&쌈장 새송이채양파볶음 배추김치	혼합잡곡밥 미니찬치국수 두부가라아게&탕수소스 알배기겉절이 반달단무지 배추김치
		열량/단백질 (kcal/g)	580/25	587/26	641/25	723/23	821/61	626/23
오후간식		꿀고구마	바나나	안흥찐빵	칼슘두유	과일	단팔죽	구운계란
		요구르트		등글레차	코코넛쿠키			밀싹보리차
저녁	혼합잡곡밥 복어무우국 미트볼야채조림(대체) 건새우무채나물 가지볶음 배추김치	혼합잡곡밥 감자양파국 코다리무조림 호박볶음 해초무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 우채파프리카볶음 콩나물무침 고들배기김치 배추김치	혼합잡곡밥 참치미역국 민찌두부조림(대체) 모듬버섯전 오복지무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 공치캔김치조림 숙갓두부무침 도토리묵&양념장 배추김치	혼합잡곡밥 다시마무채국 훈제오리볶음 브로콜리볶음 배추나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 참치김치찌개 계란야채찜(대체) 햄감자채볶음 고춧잎무침 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:()