



풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 넷째주 시니어영양케어식단 [헤세드요양원]



월-화-수-목-금-토-일	월-08월 24일	화-08월 25일	수-08월 26일	목-08월 27일	금-08월 28일	토-08월 29일	일-08월 30일
아침	혼합잡곡밥 누룽지탕 닭안심브로컬리볶음(대체) 배추된장무침 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 연양식불고기 느타리버섯나물 파래자반 배추김치	혼합잡곡밥 사골고기국 떡갈비야채볶음(대체) 건새우무채나물 청경채굴소스볶음 배추김치	혼합잡곡밥 참치미역국 파리메추리알장조림 가지나물볶음 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 북어콩나물국 온두부&양념장 참치김치볶음 파래자반 배추김치	혼합잡곡밥 누룽지탕 소고기숙주볶음 새송이버섯볶음 고추잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 연두부새우살국 비엔나케첩볶음 오징어젓갈무침 김구이 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	471/13	374/15	442/13	468/28	417/23	423/19	522/32
오전간식	비피더스	해가득포도주스	풀무원택티비아요거트	우리사과당근100주스	마시는샐러드주스	풀무원액티비아요거트	비피더스
점심	혼합잡곡밥 동태살오징어국 돈육김치볶음(대체) 오이맛살냉채 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 북어채콩나물국 콩치김치무조림 호박볶음 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 미역오이냉국 유니짜장소스 멘보샤&칠리소스 짜사이무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장 민대구무우조림 그린빈스크랩볶음 미니새송이장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 김치말이국수 표고버섯무밥&양념장 소고기소보루 알배기겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 배추장국 닭살데리야끼조림(대체) 비빔막국수 양배추흑임자샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 오돈불고기(대체) 도토리묵야채무침 고들빼기김치 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	580/25	587/26	641/25	723/23	821/61	626/23	478/21
오후간식	두유 곡물과자	팔빙수 요리활동	바나나	미니꿀호떡 요구르트	과일	검은참깨두유 쌀과자	밤만쥬 요구르트
저녁	혼합잡곡밥 어묵국 훈제오리야채볶음 양배추찜&쌈장 부추양파겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 제육볶음 연두부&양념장 해초샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 호박감자된장국 돈민찌두부조림(대체) 무표고장조림 배추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 물만두국(대체) 푸실리토마토파스타 청포묵김가루무침 오복치무침 배추김치	혼합잡곡밥 시래기장국 고기메밀전병 어묵채야채볶음 들깨무채나물 배추김치	혼합잡곡밥 표고두부무우국 생선까스&타르소스 브로콜리양파볶음 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치장국 훈제오리볶음 부추양파겉절이 수제양파장아찌 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	502/17	609/31	654/24	430/18	463/18	640/25	520/25
원산지 표시	곡류,잡곡,김치류 쌀:국내산 보리:호주산	김치류 맛김치:중국산 (배추:중국산,고춧가루:중국산) 다진김치:중국산 (배추:중국산,고춧가루:중국산)	육류 쇠고기:호주산 돼지고기:국내산 닭고기:국내산,브라질산 훈제오리:중국산	육류가공품,어류 햄:돼지고기(국산),닭고기(국산) 참조기:중국산 코다리:러시아산 동태:러시아산	어류,어육가공품 황태채:러시아산 가자미:러시아산 어묵:연육(중국,베트남) 오징어:칠레산	어류,어육가공품 방어:국내산 꽃게:파키스탄 고등어:국내산 아귀:중국산	어육가공품,기타 두부(대두):외국산 순두부(대두):미국산 콩비지(대두):외국산 생선까스:중국산

★ 위 식단은 식자재 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다.

★ 식단작성자: 안현희 영양사

★알레르기 대체식품:()