

월	화	수	목	금	토	일
					11월 01일	11월 02일
					혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
					바지락살미역국	오징어무국
					연양식물고기	닭살바베큐소스볶음
					애호박나물볶음	죽순채볶음
					콩나물무침	미나리무침
					배추김치	배추김치
아침						
열량/단백질 (kcal/g)					481/17	416/15
오전간식					하루요거트썩썩 딸기	스위트트로피컬
					나물비빔밥&양념장	혼합잡곡밥
					차돌된장찌개	어묵국
					메밀전병&양념장	돈사태단호박찜
					간장무채장아찌	표고버섯조림
					배주스	열무나물무침
					배추김치	배추김치
점심						
열량/단백질 (kcal/g)					550/35	577/32
오후간식					감자샐러드	통통새우왕교자찜
					혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
					유부김치국	청국장찌개
					순살아귀찜	모듬해물야채볶음
					우거지된장조림	시금치나물볶음
					참나물무침	연두부&양념장
					배추김치	배추김치
저녁						
열량/단백질 (kcal/g)					512/22	524/27

	월	화	수	목	금	토	일
	11월 03일	11월 04일	11월 05일	11월 06일	11월 07일	11월 08일	11월 09일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	맑은콩나물국	재첩국	열무된장국	콩비지찌개	누룽지탕	바지락살무국	어묵김치국
	삼치살유자청구이	삼색계란찜	소고기가지찜	참치김치볶음	베이컨새송이버섯볶음	닭가슴살마늘종볶음	햄두부구이
	고추장감자조림	곱게다진오징어젓	오이쪽파무침	팽이버섯계란볶음	노란콩조림	콩나물무침	진미채볶음
	청경채겉절이	동초나물무침	파래자반	얼갈이나물무침	치커리나물무침	고시래기무침	세발나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	524/22	418/17	440/17	370/9	340/19	471/18
점심	오전간식	영양가득미숫가루	액티비아스무디 키위	쁘띠쿨 자두	칼슘두유	단백한하루	그릭플레인
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	카레라이스	혼합잡곡밥
	두부김치찌개	떡만두국	순두부백탕	새우살미역국	육개장	미소된장국	삼색수제비국
	소불고기	고추장찜닭	코다리살무조림	돈육파채불고기	의성마늘한입떡갈비	야채고로케&소스	방어살양념찜
	양배추찜&양념장	명엽채볶음	마늘종볶음	구멍어묵조림	시금치나물무침	유자단무지채	연근조림
	꽃맛살샐러드	비름나물무침	도토리묵속갓무침	깻잎순나물무침	곤드레절임	요구르트	참나물겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	열량/단백질 (kcal/g)	636/26	541/26	551/26	774/31	554/34	637/25
	오후간식	계란토스트	고구마견과류샐러드	고마호빵 단팥	배	닭살청경채죽	팔랑금속납작절편
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	시래기국	들깨무채국	꽃게탕	황태국	감자양파국	콩가루배추국	애호박새우젓국
	누드순대야채볶음	돈채파프리카볶음	동그랑땡전	닭살숙주볶음	고등어살우거지조림	메추리알곤약장조림	돈육표고장조림
	미역줄기볶음	애느타리어묵볶음	우영채조림	근대된장조림	도라지볶음	가지나물볶음	고사리볶음
	무생채	돈나물&초장	취나물무침	브로컬리흑임자무침	부추겉절이	열무겉절이	양념깻잎지
열량/단백질 (kcal/g)	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	612/18	565/20	446/20	631/25	574/29	624/29	489/19

	월	화	수	목	금	토	일
	11월 10일	11월 11일	11월 12일	11월 13일	11월 14일	11월 15일	11월 16일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	아욱국	청국장찌개	재첩국	두부김치국	황태국	누룽지탕	시래기국
	고기산적구이	비엔나야채볶음	소채팽이버섯볶음	새우살스크램블에그	닭살데리야끼볶음	돈민찌두부조림	참치고추장볶음
	파리고추콩가루찜	양대콩조림	시래기나물볶음	토란대들깨볶음	콩나물무침	애느타리굴소스볶음	미나리생채
	숙갓나물무침	양배추겉절이	비름나물무침	부추겉절이	브로컬리맛살볶음	참나물무침	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	527/30	424/20	343/15	474/23	554/22	473/29	417/12
오전간식	영양가득미숫가루	아이러브요거트썩썩 플레인	스위트애플망고	칼슘두유	단백한하루	제로랑패션프루트&망고	검은콩우유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수	혼합잡곡밥
	다슬기탕	동태탕	온도토리묵채국	물만두국	우렁된장찌개	고기속갯잎튀김	꽃게탕
	소불고기	돈육청경채찜	닭봉간장조림	불락살무조림	통등심돈까스&소스	오이고추된장무침	미트볼케찹조림
	상추쌈&쌈장	어묵간장조림	도라지볶음	가지나물볶음	감자샐러드	매실주스	올방개묵&양념장
	감자채볶음	숙주나물무침	물파래무생채	동초겉절이	열무나물무침	*	얼갈이겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	659/29	656/34	504/17	616/26	611/21	563/38	502/20
오후간식	글레이즈두부도너츠	찐고구마	두유풍당콘하토그 자색고구마	굴	소라죽	노랑하트백설기	감자채전
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	오징어무국	순두부찌개	얼갈이된장국	숙갓어묵국	찹쌀새알미역국	계란파국	바지락살무국
	춘천닭갈비	한식잡채	말랑말랑오징어완자	돈육김치두루치기	소고기애호박볶음	농어살양념찜	닭안심양배추볶음
	꼬들오이지무침	우영채조림	잔멸치볶음	마늘쫀볶음	연근조림	시금치나물볶음	어묵피망볶음
	청포묵김가루무침	방풍나물무침	갯잎순나물무침	오이양파무침	실곤약야채무침	무말랭이무침	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	535/27	548/19	610/13	671/32	528/18	902/32	618/33

	월	화	수	목	금	토	일
	11월 17일	11월 18일	11월 19일	11월 20일	11월 21일	11월 22일	11월 23일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩비지찌개	맑은배추국	물만두국	어묵국	누룽지탕	유부장국	다슬기국
	해물경단	너비아니조림	모듬해물콩나물찜	닭살야채볶음	돈육파리장조림	삼색계란찜	옛날소세지전
	모듬콩조림	고사리볶음	우영채조림	돌산갯절임	가지조림	곱게다진낙지찜	죽순채볶음
	돈나물무침	무생채	간장깻잎지	브로컬리&초장	열무겉절이	마늘쫀무침	방풍나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	472/21	446/17	422/21	442/25	488/26	513/23	471/18
오전간식	영양가득미숫가루	액티비아스무디 딸기바나나	에너지랑오렌지&파인애플	칼슘두유	단백한하루	그릭블루베리	검은콩우유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	곤드레나물밥&양념장	혼합잡곡밥
	모듬버섯찌개	감자수제비국	몽글순두부찌개	소고기무국	홍합살미역국	시금치된장국	온도토리묵채국
	소불고기	안동찜닭	제육볶음	민대구살소금구이	훈제오리파프리카볶음	녹두전&양념장	닭살고구마조림
	모듬쌈&쌈장	불어묵조림	애호박나물볶음	감자조림	도라지볶음	궁채절임	어묵야채볶음
	명엽채조림	세발나물무침	물파래무침	참나물무침	부추겉절이	식혜	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	650/24	642/35	672/35	610/29	567/24	683/28	760/31
오후간식	딸기잼썩빵	구운계란	오븐에구운마들렌도넛	사과	새우살당근죽	흑임자증편	배추전
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩나물김치국	아욱국	황태국	버섯된장찌개	참치김치찌개	들깨무채국	청국장찌개
	돈채부추볶음	임연수살양념구이	매추리알장조림	의성마늘한입떡갈비	소고기숙주볶음	동태살시래기조림	돈육양배추볶음
	맛살미역줄기볶음	연두부&양념장	시금치나물무침	쥐어채조림	곤약조림	두부숙갓무침	양대콩조림
	청경채겉절이	동초나물무침	흑임자연근샐러드	오이양파무침	얼갈이나물무침	한입샐러리장아찌	상추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	641/22	501/22	447/20	456/23	871/30	539/20	647/27

	월	화	수	목	금	토	일
	11월 24일	11월 25일	11월 26일	11월 27일	11월 28일	11월 29일	11월 30일
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	감자양파국	재첩국	팽이버섯김치국	누룽지탕	근대국	황태계란국	홍합살무국
	가자미살카레구이	햄계란말이	참치두부조림	돈육매추리알장조림	소채우영채조림	닭살카레볶음	연양식불고기
	양념고추잎지	고들빼기무침	노란콩조림	숙갓나물무침	어묵가지볶음	양대콩조림	진미채볶음
	취나물무침	숙주나물무침	동초나물무침	김구이	시금치나물무침	물파래무생채	양념깻잎지
아침	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	452/21	414/18	381/16	431/21	431/26	497/31	422/10
오전간식	영양가득미숫가루	요거타임사과	스위트제주청귤	칼슘두유	단백한하루	하루요거트썩썩 플레인	검은콩우유
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	돼지국밥&소면	혼합잡곡밥
	우거지국	종합어묵탕	감자고추장찌개	바지락살부추국	왕만두국	네모명태전	들깨수제비국
	소불고기	돈사태떡찜	삼치살무조림	닭wing양념조림	고기산적야채볶음	오이고추된장무침	콩치김치찜
	알배기쌈&쌈장	단호박옥수수전&양념장	시래기나물볶음	맛살피망볶음	두부양념조림	요구르트	연근조림
	잔멸치아몬드볶음	오이쪽파무침	청경채겉절이	콩나물무침	열무나물무침	*	얼갈이겉절이
점심	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	646/28	627/31	657/39	675/30	594/26	755/27	525/20
오후간식	우유하트도넛	늪은호박범벅	두유퐁당곶호도그 노란단호박	단감	매생이죽	사각썩절편	망고코코푸딩
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	조랭이떡국	들깨미역국	미소된장국	순두부찌개	콩비지찌개	꽃게탕	배추된장국
	말랑말랑새우완자	닭살굴소스볶음	통살치킨까스&소스	새우살브로컬리볶음	참조기살구이	한식잡채	돈민찌마파두부
	애느타리아호박볶음	고사리볶음	고구마샐러드	깻잎순나물볶음	마늘쫄볶음	베이컨감자채볶음	어묵야채볶음
	무생채	모듬야채장아찌	세발나물무침	실곤약야채무침	참나물무침	도토리묵치커리무침	도라지무침
저녁	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	567/19	621/15	555/20	537/20	557/20	551/23	594/22



플무원푸드머스는 **요양원** 이용자의 상당수가 앓고 있는
 혈관계 질환·치매 질환을 고려한 시니어 영양케어 식단을 개발합니다.

시니어 영양케어 식단은 고혈압, 뇌졸중, 심근경색 등 혈관계 질환자의 재발 방지와
 양호한 영양상태 유지 및 치매 질환자의 낮아진 식사섭취량 감소로 인한 위험을 막기 위한
 정상체중 유지, 단백질-에너지불량, 변비, 탈수 예방을 목표로 합니다.

플무원푸드머스 영양사로 구성된 **‘영양케어 식다개발 협의체(NDT)’**는

화

콜레스테롤

포화지방

줄이게

70

토

일

비타민A,C,B₁₂,D,
칼슘,칼륨,철분

식단으로써 이용자들의 건강과 영양에 도움이 되고자 합니다.

 Pulmuone 풀무원푸드머스

머리, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 가리비, 우청생이(명게), 전복, 방어, 부세, 수산가공물(식재료)은 서해안의 수산물로, 조피볼락에 따라 '통일 서해안'에서 변경 가능