

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 01일	12월 02일	12월 03일	12월 04일	12월 05일	12월 06일	12월 07일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	감자양파국	콩나물김치국	콩가루배추국	꽃게탕	콩비지찌개	얼갈이된장국	누룽지탕
	모듬해물야채볶음	삼색계란찜	비엔나케첩볶음	돈채마늘쫄볶음	참치무조림	볼락살소금구이	오징어두부조림
	무나물볶음	곱게다진오징어젓	돌산갯절임	표고버섯조림	연근조림	도라지채볶음	방풍나물무침
	부추겉절이	미나리무침	깻잎순나물무침	청경채겉절이	오이양파무침	세발나물무침	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	346/8	414/12	506/28	420/17	441/24	456/21	432/21
오전간식	영양가득미숫가루	바나나라떼	비타후르츠	칼슘두유	단백한하루	요러브생크림	검은콩우유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	짜장밥	혼합잡곡밥
	순두부찌개	시래기국	황태미역국	물만두국	소고기무국	크래미계란국	재첩국
	소불고기	고추장불고기	간장찜닭	순살아귀찜	의성마늘한입떡갈비	참살탕수육&소스	닭살새송이버섯볶음
	다시마쌈&양념장	가지나물볶음	고사리볶음	시금치나물볶음	어묵야채볶음	유자단무지채	취나물볶음
	애느타리맛살볶음	봄동겉절이	참나물무침	무생채	물미역초무침	요구르트	고들오이지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	481/16	559/24	878/25	601/30	455/16	556/26	613/40
오후간식	꽃보다쥬잉도넛	찐고구마	초코쉬폰	딸기	계란김가루죽	꿀떡	바나나맛쌀과자
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	청국장찌개	우동장국	숙갯어묵국	두부된장찌개	다슬기국	감자수제비국	들깨무채국
	닭안심양배추볶음	방어살무조림	우민찌감자조림	동그랑땡전	닭살데리야끼조림	돈육고구마조림	누드순대야채볶음
	애호박나물볶음	우영채조림	올방개묵&양념장	명엽채조림	브로컬리들깨볶음	시래기된장조림	숙주나물무침
	돈나물무침	한입샐러리장아찌	유채나물무침	열무겉절이	동초나물무침	실곤약야채무침	곤드레절임
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	545/21	491/20	465/18	714/20	550/21	491/20	545/18

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 08일	12월 09일	12월 10일	12월 11일	12월 12일	12월 13일	12월 14일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	어묵국	콩가루배추국	유부김치국	청국장찌개	근대국	계란파국	누룽지탕
	돈민찌가지볶음	새우살애호박볶음	베이컨애기새송이볶음	참치계란말이	햄두부구이	닭살청경채굴소스볶음	돈육파리장조림
	잔멸치볶음	콩나물무침	진미채볶음	노란콩조림	애느타리버섯볶음	볼어묵조림	죽순채볶음
	봄동나물무침	물파래무생채	열무나물무침	얼갈이겉절이	시금치나물무침	치커리나물무침	모듬야채장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	371/14	334/11	427/18	350/10	490/32	479/16	501/22
오전간식	영양가득미숫가루	딸기라떼	해가득감귤&한라봉	칼슘두유	단백한하루	요러브복숭아	검은콩우유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수	혼합잡곡밥
	농어맑은탕	교자만두국	바지락된장국	소고기미역국	감자고추장찌개	포자찐만두&양념장	버섯된장찌개
	소불고기	통등심돈까스&소스	돈육두반장불고기	닭볶음탕	고등어살우거지조림	궁채절임	말랑말랑오징어완자
	상추쌈&쌈장	단호박샐러드	브로컬리어묵볶음	우영채조림	해물부추전&양념장	감귤주스	애호박나물볶음
	고추장감자조림	오이부추무침	동초겉절이	유채나물무침	간장깻잎지	*	미나리무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	785/30	586/23	565/18	460/11	500/17	462/16	465/27
오후간식	딸기두부도너츠미니	편단호박	우유치즈촉촉케이크	배	흰살생선버섯죽	정통밤만쥬	바나나투론
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	아욱국	황태국	순두부백탕	오징어무국	홍합살무국	꽃게탕	조랭이떡국
	메추리알장조림	닭봉양념조림	코다리살양념찜	한식잡채	돈사태김치찜	우삼겹숙주볶음	동태전
	깻잎순나물볶음	고사리볶음	감자채볶음	맛살피망볶음	청포묵들깨무침	가지나물볶음	연두부&양념장
	도토리묵숙갓무침	고들빼기무침	마늘쫀무침	참나물무침	돈나물무침	물미역&초장	세발나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	483/21	497/22	727/28	663/24	555/19	530/34	629/26

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 15일	12월 16일	12월 17일	12월 18일	12월 19일	12월 20일	12월 21일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	들깨무채국	몽글순두부찌개	황태국	미소된장국	누룽지탕	재첩국	청국장찌개
	모듬해물파프리카볶음	삼색계란찜	닭살표고조림	돈채피망볶음	너비아니구이	야채계란말이	소채죽순볶음
	감자조림	곱게다진낙지찜	들깨토란대볶음	쥐어채조림	참나물유자청무침	햄맛살볶음	구멍어묵볶음
	숙갓나물무침	얼갈이나물무침	봄동겉절이	열무나물무침	김구이	콩나물무침	유채나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	512/20	454/15	576/30	550/34	423/21	501/19	461/23
오전간식	영양가득미숫가루	달밤라떼	요거다푸룬	칼슘두유	단백한하루	요플레 블루베리	검은콩우유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	참치김치찌개	굴미역국	온도토리묵채국	매생이두부국	삼색수제비국	꽃게탕	물만두국
	소불고기	콩나물불고기	민대구살무조림	오리불고기	춘천닭갈비	돼지고기수육	공치시래기조림
	알배기배추쌈&쌈장	마늘쫄볶음	취나물볶음	어묵간장조림	감자채볶음	모듬쌈&쌈장	파리고추콩가루찜
	연근조림	양념깻잎지	도라지무침	부추겉절이	청경채겉절이	양념고추지	돈나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	477/12	563/21	630/28	712/24	535/25	451/11	761/44
오후간식	두유슈필링빵	찐감자	우유쉬폰	바바리안두부도너츠미니	굴	늪은호박죽	바나나푸딩
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	종합어묵국	냉이된장국	감자양파국	다슬기국	콩비지찌개	아욱국	팽이버섯김치국
	닭살바베큐소스조림	우리살바싹네모동태볼	해물경단	우민찌오이볶음	임연수살카레구이	새우살두부조림	연양식불고기
	시래기나물볶음	양대콩조림	브로컬리&초장	무나물볶음	고사리볶음	올방개묵&양념장	우영채조림
	쪽파김가루무침	실곤약야채무침	숙주나물무침	시금치나물무침	동초나물무침	물파래무침	방풍나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	556/20	693/28	447/22	835/22	512/17	414/31	560/19

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 22일(동지)	12월 23일	12월 24일	12월 25일	12월 26일	12월 27일	12월 28일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	근대국	오징어김치국	들깨미역국	꽃게탕	누룽지탕	어묵국	다슬기국
	닭살숙주볶음	메추리알곤약장조림	돈육감자조림	베이컨스크램블에그	참치고추장볶음	옛날소세지전	가자미살무조림
	세발나물무침	가지나물볶음	애호박느타리볶음	마늘쫄볶음	무나물볶음	브로컬리흑임자무침	도라지볶음
	파래자반	미나리무침	상추겉절이	청경채나물무침	열무나물무침	동초겉절이	치커리나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	381/18	406/14	402/19	421/25	558/20	520/15	536/27
오전간식	영양가득미숫가루	딸바라떼	유기농사과&배주스	참다래	단백한하루	요플레 골드키위	검은콩우유
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	온메밀국수	혼합잡곡밥
	새알팔죽	항태콩나물국	맑은굴무국	떡만둣국	냉이된장국	생선까스&타르소스	온도토리묵채국
	고기속깎잎튀김	소불고기	닭잉글소스조림	동태살콩나물찜	돈육버섯불고기	꼬들오이지무침	묵은지찜닭
	오이고추된장무침	양배추찜&양념장	잔멸치볶음	시금치나물무침	알찬김치전&양념장	매실주스	숙주나물무침
	배주스	어묵피망볶음	얼갈이겉절이	청포묵김가루무침	물미역초무침	*	양상추샐러드&허니유자D
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	605/27	460/11	651/30	486/20	536/21	681/36	656/27
오후간식	단팥죽	구운계란	우리사과팬케이크	눈꽃썬띠팡도르	돈육숙주죽	흑임자증편	바나나프렌치토스트
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	바지락살무국	순두부찌개	우거지국	콩비지찌개	감자양파국	매생이두부국	시래기무채국
	돈육카레볶음	삼치살데리야끼구이	말랑말랑새우완자	온두부찜&달래양념장	닭살파리장조림	소채파프리카볶음	고기산적야채볶음
	애기새송이야채볶음	모듬콩조림	취나물볶음	어묵맛살볶음	양대콩조림	고사리볶음	진미채고추장조림
	오이양파무침	숙갓나물무침	흑임자연근샐러드	봄동나물무침	참나물겉절이	쪽파양파무침	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	609/19	508/15	513/25	537/26	803/27	402/27	596/25

	월	화	수	목	금	토	일
	12월 29일	12월 30일	12월 31일				
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥				
	찹쌀새알미역국	미소된장국	콩가루배추국				
	메추리알장조림	비엔나야채볶음	참조기살구이				
	연두부&양념장	어묵마늘쫄볶음	부추표고버섯볶음				
	유채나물무침	실곤약야채무침	오이달래무침				
	배추김치	배추김치	배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)	417/13	443/18	444/18				
오전간식	칼슘두유	단백한하루	요르브딸기				
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥				
	물만두국	새우살계란국	알곤탕				
	소불고기	돈사태단호박찜	의성마늘한입떡갈비				
	모듬쌈&쌈장	우영채조림	감자채피망볶음				
	꽃맛샐러드	세발나물무침	물파래무생채				
	배추김치	배추김치	배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)	567/18	623/35	604/25				
오후간식	사과	소고기야채죽	우리밀꼬마약과				
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥				
	감자고추장찌개	황태국	재첩국				
	네모명태전	닭안심장조림	한식잡채				
	새송이청경채볶음	콩나물무침	근대된장조림				
	숙갓나물무침	돈나물&초장	양념고추잎무침				
	배추김치	배추김치	배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)	647/17	499/27	608/25				



풀무원푸드머스는 **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.
 풀무원푸드머스가 개발한 시니어 영양케어 식단개발 동아넷(MINTV)은

폴무원푸드머스가 드리는 2025년 12월 시니어영양케어식단

월	화	수	목	금	토	일
	식이섬유 지방이 적은 단백질 불포화 지방산 비타민A,C,B₁₂,D, 칼슘,칼륨,철분	콜레스테롤 포화지방 줄이게	폴무원푸드머스 영양사로 구성된 '영양케어 식단개발 협의체(NDT)'는 시니어 영양케어 영양가이드를 기반으로 식단을 개발, 검토합니다. 시니어 영양케어 식단은 식품군을 골고루 알맞게 구성한 영양균형 식단으로서 1인분 권장 중량 기준에 1일 조·중·석식·2회 간식으로 이루어져 있습니다. 나트륨, 당류, 포화지방은 줄이고 식이섬유, 비타민, 무기질은 충분히 함유한 식단으로써 이용자들의 건강과 영양에 도움이 되고자 합니다. <i>Pulmuone</i> 폴무원푸드머스			

* 식단 작성자 : 폴무원푸드머스 영양사 김민재

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 찰쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루)_얼갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수)
소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소포함), 식육가공품
갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태, 북어 등 건조 제외), 미꾸라지, 뱀장어,
아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세, 수산가공품

* 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능