

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 2월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

월화수목금토일						
02월 01일						
아침	혼합잡곡밥					
	우동장국					
	베이컨스크램블에그					
	미나리생채					
	김구이					
						배추김치
열량/단백질 (kcal/g)						452 / 22
점심	혼합잡곡밥					
	어묵국					
	돈사태김치찜					
	애기새송이굴소스볶음					
	상추겉절이					
						배추김치
열량/단백질 (kcal/g)						617 / 44
오후간식						부드러운미니케이크 치즈
저녁	혼합잡곡밥					
	들깨무채국					
	네모명태전					
	깻잎순나물볶음					
	숙주나물무침					
						배추김치
열량/단백질 (kcal/g)						620 / 19

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 2월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

	월	화	수	목	금	토	일
	02월 02일	02월 03일	02월 04일	02월 05일	02월 06일	02월 07일	02월 08일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	아욱국	꽃게탕	황태계란국	청국장찌개	누룽지탕	재첩국	시래기국
	모듬해물떡찜	돈민찌가지볶음	두부구이&달래양념장	참치고추장볶음	닭살표고조림	돈육메추리알장조림	연양식물고기
	토란대볶음	볼어묵조림	콩가루파리고추찜	콩나물무침	잔멸치볶음	가지나물무침	마늘쫀무침
	세발나물무침	오이양파무침	얼갈이나물무침	브로콜리흑임자무침	숙갓나물무침	무생채	파래자반
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	405 / 20	472 / 18	419 / 16	570 / 24	445 / 25	549 / 14	446 / 11
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	유부어묵우동	혼합잡곡밥
	아욱국	부대찌개	버섯된장찌개	들깨미역국	몽글순두부찌개	한입순살치킨	들깨무채국
	모듬해물떡찜	새우까스&타르소스	닭봉골소스조림	무빠죽발	코다리살무조림	모듬야채장아찌	간장찜닭
	토란대볶음	단호박샐러드	알찬김치전&양념장	애호박나물볶음	연근조림	감귤주스	곤드레절임
	세발나물무침	유채나물무침	봄동겉절이	실곤약야채무침	물미역초무침	*	동초겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	421 / 7	644 / 29	598 / 27	757 / 29	703 / 31	367 / 23	530 / 31
오후간식	진한크림치즈휘낭시에	딸기두부도너츠미니	짜먹는팔양갱	오렌지	바나나맛쌀과자	숙반달바람떡	달콤바나나팬케이크
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩나물김치국	오징어무국	물만두배추국	홍합살무국	근대국	감자양파국	두부김치찌개
	닭가슴살마늘쫀볶음	비엔나야채볶음	볼락살소금구이	우민찌감자조림	한식잡채	말랑말랑오징어완자	순살아귀찜
	감자채볶음	우영채조림	시래기나물볶음	어묵파프리카볶음	양대콩조림	열무나물무침	새송이청경채볶음
	청포묵김가루무침	시금치나물무침	도라지채무침	참나물무침	부추겉절이	올방개묵&양념장	숙주나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	668 / 16	600 / 26	531 / 19	706 / 27	521 / 19	625 / 26	637 / 28

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 2월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

	월	화	수	목	금	토	일
	02월 09일	02월 10일	02월 11일	02월 12일	02월 13일	02월 14일	02월 15일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	맑은배추국	맑은콩나물국	교자만두국	삼색수제비국	누룽지탕	우거지국	콩비지찌개
	삼색계란찜	해물경단	홍합살무조림	참치두부조림	소고기궁중떡볶이	공치김치찜	고기산적야채볶음
	곱게다진오징어젓	무나물볶음	노란콩조림	연근조림	감자채볶음	곤약조림	베이컨새송이볶음
	깻잎순나물무침	취나물무침	시금치나물무침	콩나물무침	유채나물무침	청경채겉절이	동초겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	514 / 34	512 / 17	523 / 14	486 / 13	498 / 15	548 / 17
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	짜장밥	혼합잡곡밥
	매생이떡국	두부된장찌개	소고기미역국	들깨냉이국	새우살순두부국	계란파국	맑은굴국
	소불고기	방어살목은지찜	돈육버섯불고기	춘천닭갈비	파채너비아니구이	참쌀탕수육&소스	대패삼겹살주볶음
	상추쌈&쌈장	우영채조림	도라지채볶음	명엽채조림	마늘쫄볶음	쪽파단무지무침	쥐어채조림
	진미채볶음	세발나물무침	오이고추된장무침	참나물무침	물파래무생채	요구르트	열무겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	591 / 16	554 / 19	485 / 23	600 / 27	550 / 13	617 / 22
오후간식	블랙김샌드 현미	꽃이피어나도넛	주욱파먹는애플	딸기	스틱쌀과자 자색고구마	단백절미	부드러운미니케이크 딸기
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	바지락부추국	꽃게탕	감자고추장찌개	얼갈이된장국	어묵국	황태국	감자양파국
	돈육파리장조림	닭살바베큐소스볶음	햄계란말이	고등어살시래기조림	돈채부추볶음	닭살브로컬리볶음	동태전
	어묵맛살볶음	고사리조림	양념깻잎지	가지나물볶음	애느타리파프리카볶음	미역줄기볶음	애호박나물볶음
	돈나물&초장	양배추샐러드&흑임자D	도토리묵미나리무침	봄동나물무침	숙갓나물무침	오이달래무침	한입샐러리장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	647 / 23	664 / 14	554 / 15	492 / 20	492 / 19	629 / 29

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 2월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

	월	화	수	목	금	토	일
	02월 16일	02월 17일 (설날)	02월 18일	02월 19일	02월 20일	02월 21일	02월 22일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	두부김치국	떡국	아욱국	누룽지탕	오징어무국	유부김치국	숙갓어묵국
	닭안심메추리알장조림	참조기살구이	모듬해물야채볶음	소채파프리카볶음	누드순대야채볶음	새우살계란말이	닭살데리야끼볶음
	치커리유자청무침	감자고추장조림	표고버섯조림	실곤약야채무침	진미채고추장볶음	양대콩조림	마늘쫄볶음
	김구이	근대나물무침	돈나물무침	파래자반	돌산갓절임	양념깻잎지	물파래무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	452 / 9	485 / 23	564 / 22	476 / 19	489 / 11	468 / 11	490 / 11
점심	혼합잡곡밥	삼색비빔밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수	혼합잡곡밥
	알곤탕	소고기탕국	만두전골	청국장찌개	황태계란국	쫄면이북만두&양념장	온도토리묵채국
	소불고기	동그랑땡전&오색오미전	의성마늘한입떡갈비	삼치살엷장조림	고추장불고기	궁채절임	돈민찌마파두부
	알배기쌈&쌈장	오이고추된장무침	잔멸치아몬드볶음	연근조림	햄감자채볶음	매실주스	가지나물무침
	구멍어묵볶음	*	봄동겉절이	무생채	양념고추지	*	오이냉이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	553 / 19	527 / 26	524 / 17	606 / 23	554 / 24	506 / 29	520 / 30
오후간식	미니단팥빵	유과	짜먹는카카오양갱	사과	그레인롱바이트딸기	사각하얀절편	우리사과팬케이크
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	배추된장국	순두부찌개	꽃게탕	우동장국	홍합살미역국	소고기무국	맑은콩나물국
	한식잡채	돈사태단호박찜	닭살고구마조림	통등심돈까스&소스	연양식불고기	민대구살감자조림	미트볼케찹조림
	깻잎순나물무침	우영채조림	브로컬리&초장	콘샐러드	꼬들오이지무침	간장무채장아찌	명엽채조림
	청포묵&양념장	물미역초무침	얼갈이나물무침	유자단무지채	양념고추잎무침	고들빼기무침	청경채나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	668 / 26	598 / 17	500 / 23	638 / 19	587 / 28	631 / 32	675 / 21

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 2월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

	월	화	수	목	금	토	일
	02월 23일	02월 24일	02월 25일	02월 26일	02월 27일	02월 28일	
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	물만두국	찹쌀새알미역국	시래기국	누룽지탕	청국장찌개	꽃게탕	
	가자미살카레구이	메추리알장조림	말랑말랑새우완자	삼색계란찜	네모명태전	닭안심양파볶음	
	도라지채볶음	치커리나물무침	어묵곤약조림	곱게다진낙지젓	취나물볶음	죽순채볶음	
	참나물무침	숙주나물무침	세발나물무침	얼갈이겉절이	올방개묵김가루무침	두부썩갓무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	468 / 11	443 / 10	501 / 24	425 / 19	443 / 16	475 / 18	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	콩나물밥&달래양념장	
	바지락된장국	참치김치찌개	감자옹심이국	매생이굴국	종합어묵국	우삼겹된장찌개	
	소불고기	닭wing간장조림	임연수살고사리조림	콩나물불고기	오리불고기	야채튀김	
	모듬쌈&쌈장	무나물볶음	브로컬리새송이볶음	깻잎순나물볶음	우거지된장조림	무말랭이무침	
	파리고추감자조림	열무나물무침	동초나물무침	크래미오이무침	부추겉절이	배주스	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	575 / 19	689 / 16	661 / 24	698 / 37	663 / 30	644 / 38	
오후만식	롤링튀밥	풍부한영양3.3곡물강정	곤약젤리 복숭아	굴	스틱쌀과자 바나나	흑임자증편	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	콩비지찌개	순두부백탕	오징어무국	황태국	팽이버섯김치국	재첩국	
	너비아니구이	돈육양배추볶음	우민찌애호박볶음	닭살피망볶음	동태살무조림	돈사태떡찜	
	애기새송이파프리카볶음	쥐어채볶음	우영채조림	감자샐러드	흑임자연근샐러드	모듬콩조림	
	시금치나물무침	유채나물무침	모듬야채장아찌	미나리무침	봄동나물무침	물미역&초장	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	557 / 21	648 / 26	433 / 13	677 / 23	562 / 18	539 / 22	



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.

푸드푸드머스 영양연구소가 선도하는 '영양케어 식단개발 동아원(MINT)'은

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 2월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

월

화

수

목

금

토

일

식이섬유

지방이 적은 단백질

불포화 지방산

비타민A,C,B₁₂,D,
칼슘,칼륨,철분

콜레스테롤

포화지방

줄이게

풀무원푸드머스 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.

Pulmuone 풀무원푸드머스

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 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