

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 3월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

월	화	수	목	금	토	일
03월 01일						
아침						
열량/단백질 (kcal/g)						540 / 8
점심						
열량/단백질 (kcal/g)						514 / 24
오후간식						
저녁						
열량/단백질 (kcal/g)						675 / 31

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 3월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

	월	화	수	목	금	토	일
	03월 02일	03월 03일 (정월대보름)	03월 04일	03월 05일	03월 06일	03월 07일	03월 08일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩가루배추국	황태김치국	누룽지탕	맑은콩나물국	계란파국	유부장국	바지락살무국
	햄스크램블에그	돈채표고볶음	새우살두부조림	콩치무조림	소채부추볶음	돈육메추리알장조림	연양식물고기
	양대콩조림	무들깨나물	감자채볶음	연근조림	깻잎순나물무침	애호박나물볶음	팽이버섯파프리카볶음
	숙주나물무침	쪽파김가루무침	시금치나물무침	유채나물무침	김구이	곤드레절임	방풍나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	480 / 25	511 / 22	430 / 19	435 / 17	470 / 21	540 / 31	494 / 18
점심	혼합잡곡밥	오곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	사골칼국수	혼합잡곡밥
	몽글순두부찌개	근대국	들깨미역국	홍합살무국	부대찌개	메밀전병&양념장	어묵국
	소불고기	보름나물무침	고추장찜닭	돈육간장불고기	생선가쓰&타르소스	오이고추된장무침	닭살단호박조림
	다시마쌈&양념장	참조기살구이	맛살피망볶음	새송이오이볶음	고구마샐러드	매실주스	노란콩조림
	어묵마늘쫄볶음	양념고추지	참나물유자청무침	모듬산나물무침	얼갈이나물무침	*	물파래무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	509 / 22	700 / 28	539 / 25	697 / 27	657 / 30	452 / 27	588 / 26
오후간식	편고구마	부림	고구마절편	딸기	영양듬뿍찰약밥	우리밀두부과자	망고코코푸딩
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	다슬기국	조랭이떡국	물만두국	아육국	콩비지찌개	두부김치국	꽃게탕
	닭다리살굴소스조림	말랑말랑오징어완자	베이컨브로컬리볶음	고기산적구이	닭가슴살양배추볶음	볼락살감자조림	누드순대야채볶음
	도라지채볶음	우영채조림	진미채조림	연두부&양념장	어묵간장조림	우거지된장조림	콩나물무침
	돈나물&초장	실곤약야채무침	열무겉절이	동초나물무침	숙갓나물무침	청포묵김가루무침	봄동겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	648 / 21	554 / 24	467 / 58	515 / 17	579 / 23	691 / 20	503 / 17

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 3월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

	월	화	수	목	금	토	일
	03월 09일	03월 10일	03월 11일	03월 12일	03월 13일	03월 14일	03월 15일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	시래기국	청국장찌개	황태국	누룽지탕	배추된장국	어묵김치국	계란부추국
	해물경단	닭안심브로컬리볶음	두부구이&달래양념장	모듬해물야채볶음	삼색계란찜	비엔나야채볶음	너비아니구이
	고사리볶음	맛살미역줄기볶음	우영채조림	죽순채볶음	곱게다진오징어젓	치커리나물무침	무나물볶음
	청경채겉절이	도라지채무침	모듬산나물무침	참나물무침	동초나물무침	파래자반	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	472 / 26	510 / 18	494 / 16	541 / 20	482 / 9	421 / 24
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	카레라이스	혼합잡곡밥
	재첩국	동태탕	냉이된장국	순두부백탕	만두전골	우동장국	온도토리묵채국
	소불고기	의성마늘한입떡갈비	돈사태김치찜	닭봉양념조림	코다리살무조림	참깨두부까스	두반장돈육불고기
	상추쌈&쌈장	애기새송이파리볶음	볼어묵조림	양배추찜&양념장	양대콩조림	유자단무지채	표고버섯조림
	명엽채고추장조림	마늘쫄무침	시금치나물무침	열무나물무침	숙갓나물무침	요구르트	깻잎순나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	547 / 13	668 / 26	553 / 24	534 / 20	637 / 19	640 / 22
저녁	오후반식	단호박꿀찜	아몬드카라멜파운드	쫄면잡쌀떡	바나나	노랑하트백설기	롤링튀밥 현미
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	오징어무국	감자수제비국	콩나물국	잡쌀새알미역국	호박고추장찌개	다슬기국	맑은콩나물국
	돈민찌짜장떡볶이	참치계란말이	순살아귀찜	우삼겹버섯불고기	돈육감자조림	닭살청경채볶음	방어살된장조림
	가지나물볶음	곤약조림	올방개묵&양념장	잔멸치아몬드볶음	흑임자연근샐러드	숙주나물볶음	애호박나물볶음
	미나리생채	취나물무침	돈나물무침	세발나물무침	유채나물무침	오이양파무침	얼갈이겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	533 / 17	678 / 24	610 / 17	556 / 21	629 / 19	640 / 14

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 3월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

	월	화	수	목	금	토	일
	03월 16일	03월 17일	03월 18일	03월 19일	03월 20일	03월 21일	03월 22일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	우거지된장국	콩비지찌개	맑은배추국	교자만두국	누룽지탕	재첩국	팽이버섯김치국
	닭살바베큐소스볶음	돈채오이볶음	우민찌두부조림	새우살스크램블에그	참치감자조림	메추리알곤약조림	닭살파프리카볶음
	다시마튀각	쥐어채조림	어묵피망볶음	연근조림	시래기나물조림	숙갓나물무침	토란대볶음
	봄동나물무침	시금치나물무침	무생채	마늘쫀무침	간장무채장아찌	김구이	부추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	491 / 17	438 / 10	485 / 10	451 / 18	515 / 21	605 / 23
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수	혼합잡곡밥
	홍합살무국	모듬버섯찌개	알곤탕	황태무채국	소고기미역국	네모명태전	근대국
	소불고기	삼치살유자청구이	고기산적야채볶음	제육볶음	닭볶음탕	오이고추된장무침	민대구살양념찜
	양배추숙쌈&양념장	가지나물볶음	감자채볶음	맛살숙주볶음	애너타리굴소스조림	사과주스	취나물볶음
	어묵김치볶음	모듬산나물무침	양념깻잎지	청경채나물무침	세발나물무침	*	돈나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	525 / 20	548 / 28	538 / 22	630 / 16	556 / 15	756 / 29
오후간식	찐감자	고칼슘 우리쌀진한초코와플	사각숙절편	오렌지	고구마참쌀떡	미니팝콘 솔티카라멜	쥬스클제로 곤약젤리자두
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	감자옹심이국	꽃게탕	바지락부추국	청국장찌개	미소된장국	순두부찌개	들깨무채국
	말랑말랑새우완자	옛날소세지전	닭살파리장조림	고등어살김치조림	통등심돈까스&소스	돈육시금치볶음	연양식불고기
	모듬콩조림	우영채조림	고사리조림	도라지채볶음	단호박샐러드	브로컬리흑임자무침	고추장어묵볶음
	방풍나물무침	청포묵미나리무침	물파래무침	참나물무침	열무나물무침	동초나물무침	유채나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	544 / 26	480 / 107	568 / 18	484 / 23	453 / 20	568 / 19

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 3월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

	월	화	수	목	금	토	일
	03월 23일	03월 24일	03월 25일	03월 26일	03월 27일	03월 28일	03월 29일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	오징어무국	얼갈이된장국	황태국	두부된장찌개	누룽지탕	유부김치국	애호박새우젓국
	돈민짜마늘쫀볶음	햄두부구이	삼색계란찜	모듬해물콩나물찜	소고기팽이버섯볶음	맛살계란말이	참치고추장볶음
	콩나물무침	궁채절임	곱게다진낙지찜	가지나물볶음	감자고추장조림	연근조림	열무나물무침
	돌산갯절임	파래자반	오이양파무침	미나리무침	세발나물무침	청경채된장무침	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	502 / 17	428 / 18	504 / 24	424 / 15	504 / 13	608 / 31
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	떡만두국	콩가루숙국	종합어묵국	콩치김치찌개	삼색수제비국	홍합살미역국	감자양파국
	소불고기	닭wing데리야끼조림	돈육시래기찜	의성마늘한입떡갈비	훈제오리파프리카볶음	보쌈수육	안동찜닭
	모듬쌈&쌈장	진미채볶음	노란콩조림	고사리볶음	올방개묵냉이무침	상추쌈&쌈장	구멍어묵조림
	알감자조림	봄동겉절이	깻잎순나물무침	방풍나물무침	부추겉절이	무말랭이무침	유채나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	726 / 26	625 / 21	622 / 26	698 / 23	476 / 25	644 / 28
오후간식	고구마맛탕	횡거마드레노	단백절미	사과	단호박반달바람떡	꼬마약과	슈크림빵
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	다슬기국	감자고추장찌개	콩비지찌개	꽃게탕	순두부찌개	아욱국	청국장찌개
	동그랑땡전	동태전	소채우영조림	닭살카레볶음	한식잡채	가자미살간장조림	온두부찜&달래양념장
	애호박나물볶음	새송이피망볶음	무나물볶음	미역줄기볶음	브로컬리&초장	숙주나물볶음	꼬마새송이간장조림
	도토리묵참나물무침	모듬야채장아찌	실곤약야채무침	양배추샐러드&흑임자D	고들오이지무침	얼갈이나물무침	숙갓나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	580 / 19	456 / 12	531 / 26	592 / 22	572 / 21	495 / 17

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 3월 시니어영양케어식단 [남천노인요양공동생활가정]

	월	화	수	목	금	토	일
	03월 30일		03월 31일				
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥					
	콩나물김치국	어묵국					
	임연수살소금구이	닭안심메추리알조림					
	도라지채볶음	명엽채볶음					
	고들빼기무침	모듬산나물무침					
	배추김치	배추김치					
열량/단백질 (kcal/g)	466 / 18		452 / 14				
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥					
	우렁된장찌개	온도토리묵채국					
	소불고기	알마늘너비아니구이					
	알배기배추쌈&쌈장	애느타리부추볶음					
	베이컨감자채볶음	동초나물무침					
	배추김치	배추김치					
열량/단백질 (kcal/g)	632 / 17		665 / 23				
오후간식	구운계란		대파썩썩미니크로와상				
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥					
	물만두국	황태국					
	오징어떡볶음	돈육김치두루치기					
	시금치나물볶음	취나물볶음					
	마늘쫀무침	꼬시래기무침					
	배추김치	배추김치					
열량/단백질 (kcal/g)	471 / 16		608 / 20				



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.
 풀무원푸드머스 영양연구소가 선도하는 '영양케어 식단개발 동아원(MINT)'은

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 3월 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 식단**으로서 **1인분 권장 중량 기준에 1일 조·중·석식·2회 간식**으로 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