

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 6월 시니어영양케어식단 [요양원]

월	화	수	목	금	토	일
06월 01일	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일	06월 06일	06월 07일
아침	아침	아침	아침	아침	아침	아침
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
어묵탕	순두부찌개	누룽지탕	다슬기국	아욱국	돈육애호박찌개	오징어무국
돈육간장불고기	햄참치김치볶음	고기동그랑땡전	새우살파프리카볶음	고기산적간장조림	참치표고볶음	햄감자조림
파래자반볶음	콩나물무침	참나물무침	계란스크램블에그	부추전&양념장	비름나물무침	한입샐러리장아찌
돌산갯절임	양념깻잎지	곱게다진낙지젓	마늘쫄무침	곤드레절임	파래자반볶음	시금치나물무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	397/15	459/19	449/22	399/20	469/18	412/16
오전간식	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식	오전간식
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
머위들깨탕	떡만두국	부대찌개	등뼈감자탕	맑은육개장	알곤탕	맑은배추국
오리주물럭	볼락살소금구이	통살치킨까스&소스	미니메밀전병&양념장	조기살시래기조림	의성마늘한입떡갈비	돈육간장불고기
꽃맛샐러드	알찬녹두전	양상추샐러드	한입모듬장아찌	도토리묵야채무침	삼색계란찜	고들빼기무침
알배기배추쌈&쌈장	얼갈이나물무침	지리멸치볶음	요구르트	청경채나물무침	느타리버섯볶음	오이양파무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	601/24	543/15	531/16	562/18	644/29	602/28
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
돈육김치찌개	오징어무국	맑은배추국	어묵탕	꽃게탕	물만두국	재첩국
너비아니구이	누드순대야채볶음	돈육가지불고기	돈다짐두부조림	메추리알장조림	네모명태전	연양식불고기
느타리버섯볶음	감자채볶음	오색오미전	고추잎무침	가지나물볶음	근대된장나물무침	들기름두부구이
고사리나물무침	궁채절임	돈나물초무침	오이무침	숙갓나물무침	궁채절임	김구이
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	562/23	600/29	811/18	444/14	586/25	526/19

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 6월 시니어영양케어식단 [요양원]

	월	화	수	목	금	토	일
	06월 08일	06월 09일	06월 10일	06월 11일	06월 12일	06월 13일	06월 14일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	황태국	순두부찌개	종합어묵탕	누룽지탕	들깨미역국	감자양파국	유부장국
	메추리알조림	너비아니구이	고기산적구이	햄새송이버섯볶음	새우살파프리카볶음	소고기청경채불고기	옛날소세지전
	마늘쫀무침	얼갈이나물무침	숙갓나물무침	곱게다진낙지찜무침	고사리무침	시래기된장조림	두부양념조림
	참나물무침	베이키드콩캔조림	간장무채장아찌	시금치나물무침	파래자반볶음	가지볶음	베이키드콩조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	474/15	501/26	413/15	493/18	393/21	514/17	575/24
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	동태탕	우묵냉국	소고기무국	물만두국	황태국	순두부찌개	소고기무국
	소불고기	오리훈제구이	말랑말랑새우살완자	볼락살소금구이	무빠죽발	네모명태전	참치양배추볶음
	상추쌈&쌈장	머위대들깨볶음	한식잡채	삼색계란찜	미나리숙주무침	어묵느타리버섯볶음	열무나물무침
	가지굴소스볶음	부추겉절이	꼬들오이지무침	김구이	상추쌈&쌈장	고들빼기무침	돌산갓절임
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	710/23	559/21	645/27	721/21	559/21	721/21	672/18
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기 떠먹는리얼요거트_플레인 떠먹는리얼요거트_복숭아 떠먹는리얼요거트_딸기 떠먹는리얼요거트_플레인 떠먹는리얼요거트_복숭아						
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	들깨무채국	감자된장찌개	근대국	돈육김치찌개	오징어무국	꽃게탕	호박된장찌개
	조기살양념조림	새우살계란말이	돈육콩나물불고기	생선까스&타르타르소스	베이컨양배추볶음	메추리알장조림	연양식불고기
	파래자반볶음	비름나물무침	돈나물초무침	양배추샐러드	두부들기름구이	한입샐러리장아찌	삼색계란찜
	숙주나물무침	돌산갓절임	곤드레절임	우거지된장조림	궁채절임	비름나물무침	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	563/20	407/14	620/19	603/21	500/20	458/16	644/22

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 6월 시니어영양케어식단 [요양원]

	월	화	수	목	금	토	일
	06월 15일	06월 16일	06월 17일	06월 18일	06월 19일	06월 20일	06월 21일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	맑은배추국	아욱국	누룽지탕	순두부찌개	우거지국	어묵국	들깨무채국
	조기살고사리찜	새우살계란찜	메추리알장조림	베이컨양배추볶음	돈육피망볶음	소불고기	메추리알장조림
	미나리나물무침	햄야채볶음	지리멸치볶음	고사리볶음	양념고추잎지	비름나물무침	궁채절임
	마늘쫄무침	참나물무침	청경채나물무침	고들빼기무침	쪽파김가루무침	파래자반볶음	머위나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	388/14	448/13	407/18	539/22	520/20	487/20	374/14
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	짜장라이스	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	도토리묵채국	콩나물국	미소된장국	추어탕	소고기배추국	물만두국	꽃게탕
	편육겨자냉채	소불고기	참쌀탕수육&소스	한입떡갈비간장조림	네모명태전	볼락살김치조림	고기동그랑땡전
	모듬쌈&쌈장	꽃맛살샐러드	알밥단무지무침	오징어유채전	야채계란찜	가지볶음	두부팽이버섯조림
	비름나물무침	양배추쌈&쌈장	요구르트	한입샐러리장아찌	열무나물무침	김구이	베이키드콩조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	500/22	645/27	567/34	428/23	604/19	630/28	559/21
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	물만두국	감자양파국	꽃게탕	들깨미역국	황태국	근대국	감자된장찌개
	고기산적구이	네모명태전	돈육가지불고기	참치두부조림	너비아니구이	햄새우살볶음	참치계란스크램블
	숙주나물무침	파래자반볶음	숙갓나물무침	청포묵미나리무침	돌산갓절임	얼갈이나물무침	애호박볶음
	한입모듬장아찌	시금치나물무침	양념깻잎지	오이무침	돈나물겉절이	감자간장조림	곤드레절임
	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 6월 시니어영양케어식단 [요양원]

	월	화	수	목	금	토	일
	06월 22일	06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일	06월 27일	06월 28일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	근대국	맑은콩나물국	계란파국	황태국	누룽지탕	소고기미역국	어묵국
	네모명태전	햄두부조림	말랑말랑오징어완자	참치양배추볶음	돈육간장불고기	옛날소세지전	한입떡갈비구이
	간장무채장아찌	숙갓나물무침	청경채나물무침	새송이부추볶음	고들빼기무침	치커리나물무침	고들오이지무침
	우거지된장조림	김구이	파래자반볶음	고추잎무침	가지볶음	베이키트콩캔	열무나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	422/20	556/30	344/10	351/10	432/23	562/23	441/23
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	우묵냉국	들깨미역국	순두부찌개	닭곰탕	잔치국수	동태탕	꽃게탕
	돈육간장불고기	오리부추주물럭	조기살시래기조림	연양식불고기	고기속갓잎튀김	메추리알장조림	소불고기
	맛살표고버섯볶음	어묵파프리카볶음	얼갈이나물무침	미나리무생채	궁채절임	들기름두부구이	팽이버섯양배추볶음
	고들오이지무침	알배기쌈&쌈장	한입샐러리장아찌	돌산갓절임	요구르트	김구이	도토리묵야채무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	534/19	710/23	645/20	721/21	567/34	567/34	530/19
오후간식							
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	소고기무국	오징어무국	호박된장찌개	아욱국	꽃게탕	근대국	물만두국
	고기산적구이	누드순대야채볶음	한식잡채	베이컨계란숙주볶음	볼락살고사리조림	네모명태전	참치표고볶음
	마늘쫀무침	애너타리버섯볶음	오이무침	감자간장조림	비름나물무침	애호박볶음	콩나물무침
	참나물무침	한입모듬장아찌	양념갓잎지	시금치나물무침	곤드레절임	마늘쫀무침	꼬마새송이간장조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	489 / 21	472 / 26	577 / 23	582 / 29	499 / 17	514 / 21	525 / 26

	월	화	수	목	금	토	일
	06월 29일	06월 30일					
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥					
	오징어무국	들깨무채국					
	새우살파프리카볶음	돈육간장불고기					
	가지나물볶음	맛살오이무침					
	시금치나물무침	양념깻잎지					
	배추김치	배추김치					
열량/단백질 (kcal/g)	591/29	450/21					
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥					
	머위들깨탕	소고기시래기국					
	무빠죽발	너비아니구이					
	부추겉절이	삼색계란찜					
	고추잎무침	청경채나물무침					
	배추김치	배추김치					
열량/단백질 (kcal/g)	672/18	574/24					
오후간식							
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥					
	재첩국	황태국					
	네모명태전	조기살소금구이					
	베이컨감자채볶음	김구이					
	궁채절임	숙주나물무침					
	배추김치	배추김치					
열량/단백질 (kcal/g)	534/22	592/22					



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.
 푸른푸드머스 영양연구소가 선도하는 '영양케어 식단개발 동아력(MINTV)'은

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 6월 시니어영양케어식단 [요양원]

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.			
						

* 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