

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단 [요양원]

월	화	수	목	금	토	일
		07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일	07월 05일
아침		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		누룽지탕	어묵탕	오징어무국	소고기배추국	감자양파국
		메추리알장조림	햄계란말이	새우살스크램블에그	참치감자조림	메추리알장조림
		애호박볶음	베이키드콩조림	숙갓나물무침	숙주나물무침	미나리무침
		곱게다진낙지젓무침	비름나물무침	김구이	돌산갓절임	파래자반볶음
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)		413/15	493/18	474 / 7	413 / 8	456 / 5
오전간식		땅콩죽	닭죽	흑임자죽	소고기죽	땅콩죽
점심		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		근대국	추어탕	꽃게탕	황태국	돈육김치찌개
		우삼겹양배추굴소스볶음	의성마늘한입떡갈비	볼락살고사리조림	돈육우거지불고기	생선가스&타르소스
		고구마줄기무침	두부양념조림	애호박느타리볶음	올방개묵김가루무침	양배추샐러드
		양대콩조림	참나물무침	양념깻잎지	한입모듬장아찌	얼갈이나물무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)		645/27	713 / 28	501 / 11	556 / 11	532 / 13
오후간식		떠먹는리얼요거트_복숭아	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	카스타드
저녁		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		순두부찌개	물만두국	들깨무채국	다슬기국	시래기된장국
		누드순대야채볶음	통살치킨돈가스&소스	네모명태전	말랑말랑오징어완자	소다짐가지볶음
		고사리볶음	양상추샐러드	한입부추전	삼색계란찜	열무나물무침
		돌산갓절임	궁채절임	가지볶음	오이쪽파무침	모듬콩조림
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)		738 / 28	492 / 21	377 / 6	540 / 17	364 / 10

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단 [요양원]

	월	화	수	목	금	토	일
	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일	07월 12일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	팽이버섯김치국	우거지된장국	순두부찌개	누룽지탕	꽃게탕	어묵김치국	시래기된장국
	삼색계란찜	네모명태전	참치표고볶음	고기산적구이	햄두부구이	베이컨양배추볶음	볼락살소금구이
	감자채햄볶음	시금치나물볶음	간장무채장아찌	애호박나물볶음	숙갓나물무침	새우살새송이간장조림	고구마줄기볶음
	궁채절임	김구이	치커리나물무침	베이키드콩조림	꼬들오이지무침	모듬콩조림	간장무채장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	388 / 8	480 / 15	475 / 10	404 / 7	443 / 9	415 / 15	531 / 28
오전간식	닭죽	흑임자죽	소고기죽	땅콩죽	닭죽	흑임자죽	소고기죽
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	황태무채국	어묵탕	오이미역냉국	동태탕	아욱국	카레라이스	콩나물국
	콩나물돈육불고기	오리주물럭	소불고기	메추리알장조림	소고기잡채	물만두국	돈육청경채불고기
	상추쌈&쌈장	고구마줄기볶음	올방개묵김가루무침	열무나물무침	감자채전&양념장	한입순살치킨	파래자반볶음
	새송이피망볶음	부추겉절이	양배추숙쌈&양념장	돌산갓절임	비름나물무침	궁채절임	미나리무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	요구르트	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	419 / 13	554 / 19	756 / 24	561 / 7	682 / 30	532 / 16	486 / 20
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	카스타드
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	꽃게탕	물만두국	오징어무국	황태국	들깨무채국	다슬기국	순두부찌개
	한입떡갈비구이	새우살두부조림	볼락살시래기조림	우삼겹숙주볶음	돈육가지볶음	참치파프리카볶음	너비아니구이
	양대콩조림	곤드레절임	고추잎무침	맛살간장조림	얼갈이나물무침	야채계란찜	돈나물&초장
	청경채겉절이	참나물무침	느타리버섯볶음	한입모듬장아찌	양념깻잎지	한입샐러리장아찌	돌산갓절임
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	459 / 6	444 / 13	511 / 7	560 / 5	635 / 25	573 / 17	633 / 19

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단 [요양원]

	월	화	수	목	금	토	일
	07월 13일	07월 14일	07월 15일 (초복)	07월 16일	07월 17일	07월 18일	07월 19일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	오징어무국	근대국	황태국	콩나물국	어묵국	누룽지탕	감자양파국
	참치스크램블에그	돈육채가지볶음	연양식물고기	햄두부구이	메추리알장조림	베이컨계란스크램블	말랑말랑오징어완자
	얼갈이나물무침	베이키드콩조림	야채계란찜	청경채나물무침	김구이	얼갈이나물무침	우거지나물무침
	곤드레절임	열무나물무침	숙갓나물무침	양대콩조림	가지굴소스볶음	곱게다진낙지찜무침	간장무채장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	453 / 24	453 / 14	493 / 16	563 / 19	715 / 16	453 / 19	519 / 22
오전간식	땅콩죽	닭죽	흑임자죽	소고기죽	땅콩죽	닭죽	흑임자죽
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	삼계탕	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	우묵콩국	부대찌개	알찬녹두전&양념장	순두부찌개	잔치국수	소고기버섯국	시래기된장국
	소불고기	통등심돈까스&소스	궁채절임	무빠죽발	얇은피 고기만두찜	네모명태전	돈육숙주볶음
	알배기쌈&쌈장	새송이들깨볶음	매실주스	지리멸치볶음	꼬들오이지무침	청포묵김가루무침	열무나물무침
	표고어묵볶음	양배추샐러드&드레싱	*	부추겉절이	요구르트	한입샐러리장아찌	돌산갓절임
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	*	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	631 / 27	703 / 43	528 / 10	860 / 21	610 / 31	596 / 27	516 / 23
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	카스타드
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	맑은배추국	소고기무국	아욱국	꽃게탕	무들깨국	재첩국	계란파국
	햄새우살볶음	메추리알장조림	네모명태전	볼락살감자조림	소불고기	한입떡갈비구이	새우살두부조림
	두부들기름구이	참나물무침	시금치나물무침	양념갓잎지	숙주나물무침	해물파전	파래자반볶음
	김구이	한입모듬야채장아찌	고추잎무침	비름나물무침	모듬콩조림	고구마줄기볶음	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	459 / 6	444 / 13	511 / 7	560 / 5	635 / 25	573 / 17	633 / 19

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단 [요양원]

	월	화	수	목	금	토	일
	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일 (중복)	07월 26일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	꽃게탕	오징어무국	들깨미역국	아욱국	누룽지탕	소고기무국	감자양파국
	네모명태전	메추리알장조림	참치표고볶음	베이컨스크램블에그	말랑말랑새우완자	참치계란말이	소불고기
	궁채절임	알찬녹두전	들기름두부구이	참나물무침	숙갓나물무침	숙주나물무침	열무나물무침
	비름나물무침	곤드레절임	얼갈이나물무침	간장무채장아찌	곱게다진낙지젓	한입샐러리장아찌	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	545 / 29	405 / 15	417 / 25	429 / 19	447 / 19	462 / 22	431 / 14
오전간식	소고기죽	땅콩죽	닭죽	흑임자죽	소고기죽	땅콩죽	닭죽
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	삼계탕	혼합잡곡밥
	냉도토리묵채국	맑은육개장	종합어묵국	추어탕	무들깨국	연양식불고기	황태국
	오리훈제구이	볼락살소금구이	우삼겹앵배추볶음	너비아니새송이구이	돈육부추불고기	오이고추된장무침	돈육청경채볶음
	가지나물무침	미나리나물무침	고구마줄기볶음	감자채볶음	어묵애느타리볶음	감귤주스	고사리나물볶음
	부추겉절이	한입모듬야채장아찌	김구이	돌산갓절임	상추쌈&쌈장	*	베이키드콩조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	616 / 28	487 / 27	749 / 16	843 / 30	638 / 21	819/32	537 / 17
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	카스타드
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	순두부찌개	황태김치국	다슬기국	물만두배추국	콩나물국	오징어무국	순두부찌개
	햄계란말이	고기산적구이	한식잡채	네모명태전	볼락살무조림	햄표고볶음	의성마늘떡갈비
	돈나물초무침	맛살애기새송이볶음	애호박볶음	파래자반볶음	양대콩조림	가지간장조림	처커리겉절이
	무나물볶음	모듬콩조림	청경채나물무침	시금치나물무침	근대된장무침	비름나물무침	양념고추잎무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	585 / 16	512 / 12	524 / 16	552 / 17	945 / 25	534 / 20	984 / 25

	월	화	수	목	금	토	일
	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일		
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	맑은배추국	꽃게탕	계란파국	소고기무국	돈육김치찌개		
	볼락살우거지조림	메추리알장조림	돈다짐가지볶음	네모명태전	참치계란말이		
	돈나물무침	무나물볶음	숙갓나물무침	애기새송이볶음	어묵맛살볶음		
	돌산갓절임	치커리무침	곤드레절임	양념깻잎지	한입샐러리장아찌		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	456 / 26	528 / 19	527 / 24	524 / 21	597 / 28		
오전간식	흑임자죽	소고기죽	땅콩죽	닭죽	흑임자죽		
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	삼색야채비빔밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	우묵콩국	소고기무국	호박된장찌개	들깨미역국	감자양파국		
	무빠죽발	너비아니새송이볶음	고기속갓잎튀김&양념장	소불고기	볼락살고사리조림		
	상추겉절이	야채계란찜	김구이	한입부추전	양대콩조림		
	어묵간장조림	한입모듬야채장아찌	요구르트	알배기쌈&쌈장	비름나물무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	661 / 19	610 / 34	671 / 24	671 / 24	509 / 19		
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인		
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	돈육애호박찌개	동태탕	오징어무국	황태국	물만두국		
	고기동그랑땡전	누드순대야채볶음	새우살두부조림	고기산적구이	통살치킨스&소스		
	궁채절임	모듬콩조림	참나물무침	오이양파무침	양배추샐러드		
	숙주나물무침	미나리나물무침	파래자반볶음	양념고추잎지	얼갈이나물무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	567 / 22	587 / 29	641 / 31	597 / 21	540 / 17		




충분하게

나트륨

당류

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 낮은 식사섭취량 감소로 인한 위험을 막기 위한
 정상체중 유지, 단백질-에너지불량, 변비, 탈수 예방을 목표로 합니다.

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 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.				

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