

월	화	수	목	금	토	일
					08월 01일	08월 02일
아침					혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
					누룽지탕	순두부찌개
					메추리알장조림	말랑말랑오징어완자
					미나리무침	쪽파김가루무침
					곱게다진낙지젓무침	모듬콩조림
					배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)					456 / 5	388 / 8
오전간식						
점심					혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
					시래기된장국	콩나물국
					콩나물돈육볼고기	네모명태전
					궁채절임	느타리버섯볶음
					참나물무침	고사리나물무침
					배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)					532 / 13	419 / 13
오후간식						
저녁					떠먹는리얼요거트_딸기	
					혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
					오징어무국	꽃게탕
					소다짐가지볶음	한입떡갈비구이
					들기름두부구이	야채계란찜
					김구이	파래자반볶음
					배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)					573 / 17	633 / 19

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단 [요양원]

	월	화	수	목	금	토	일
	08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일	08월 09일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	새우살감자국	재첩국	누룽지탕	꽃게탕	어묵김치국	소고기무국	돈육애호박찌개
	햄두부구이	참치표고볶음	연양식물고기	햄두부구이	네모명태전	베이컨양배추볶음	참치스크램블에그
	비름나물무침	간장무채장아찌	숙갓나물무침	고사리볶음	새우살새송이간장조림	고구마줄기볶음	얼갈이나물무침
	김구이	얼갈이나물무침	곰게다진오징어젓	꼬들오이지무침	모듬콩조림	간장무채장아찌	곤드레절임
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	480 / 15	475 / 10	404 / 7	443 / 9	415 / 15	531 / 28
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	어묵탕	오이미역냉국	맑은육개장	우묵콩국	시래기된장국	콩나물국	어묵탕
	오리주물럭	소불고기	메추리알장조림	소고기잡채	돈육수육	볼락살소금구이	소불고기
	고구마줄기볶음	해물파전	열무나물무침	단호박옥수수전	맛살애호박볶음	파래자반볶음	숙주나물무침
	부추겉절이	양배추숙쌈&양념장	돌산갓절임	비름나물무침	상추쌈&쌈장	가지나물볶음	한입모듬장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	554 / 19	756 / 24	561 / 7	682 / 30	532 / 16	486 / 20
오후간식							
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	교자만두국	시래기국	황태국	돈육우거지국	다슬기국	순두부찌개	맑은배추국
	돈육애호박볶음	볼락살감자조림	돈육가지볶음	말랑새우완자전	참치파프리카볶음	너비아니구이	햄새우살볶음
	양념깻잎지	근대나물무침	숙주나물무침	얼갈이나물무침	야채계란찜	미나리무침	두부들기름구이
	참나물무침	곤드레절임	한입모듬장아찌	양념깻잎지	한입샐러리장아찌	돌산갓절임	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	열량/단백질 (kcal/g)	563/20	407/14	620/19	603/21	500/20	458/16

 품무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단 [요양원]

	월	화	수	목	금	토	일
	08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일 (말복)	08월 15일	08월 16일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	근대국	황태국	콩나물국	어묵국	누룽지탕	소고기숙주국	꽃게탕
	돈육채가지볶음	연양식불고기	고기동그랑땡전	메추리알장조림	베이컨계란스크램블	말랑말랑오징어완자	소불고기
	베이키드콩조림	야채계란찜	두부양념조림	김구이	얼갈이나물무침	시래기나물무침	양대콩조림
	열무나물무침	숙갓나물무침	양대콩조림	가지굴소스볶음	곱게다진낙지찜무침	간장무채장아찌	비름나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	453 / 14	493 / 16	563 / 19	715 / 16	453 / 19	519 / 22	545 / 29
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	삼계탕	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	동태탕	냉도토리묵채국	순두부찌개	잔치국수	오색모듬전&양념장	우거지된장국	감자양파국
	의성마늘떡갈비구이	오리훈제구이	무빠죽발	통통 갈비만두찜	궁채절임	돈육간장불고기	네모명태전
	새송이들깨볶음	감자간장조림	지리멸치볶음	꼬들오이지무침	요구르트	열무나물무침	가지나물무침
	궁채절임	돌산갓절임	부추겉절이	요구르트	*	파래자반볶음	양념깻잎지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	703 / 43	528 / 10	860 / 21	610 / 31	596 / 27	516 / 23	616 / 28
오후간식 떠먹는리얼요거트_플레인 떠먹는리얼요거트_복숭아 떠먹는리얼요거트_딸기 떠먹는리얼요거트_플레인 떠먹는리얼요거트_복숭아 떠먹는리얼요거트_딸기							
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	소고기무국	아욱국	꽃게탕	무들깨국	재첩국	계란파국	순두부찌개
	메추리알장조림	네모명태전	볼락살고사리조림	소불고기	누드순대야채볶음	새우살두부조림	햄계란말이
	참나물무침	파래자반볶음	양념깻잎지	느타리버섯볶음	알찬녹두전	돌산갓절임	청경채나물무침
	한입모듬야채장아찌	오이무침	비름나물무침	모듬콩조림	고구마줄기볶음	콩나물무침	한입샐러리장아찌
	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 8월 시니어영양케어식단 [요양원]

	월	화	수	목	금	토	일
	08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일	08월 23일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	오징어무국	들깨미역국	아욱국	누룽지탕	소고기무국	감자양파국	맑은배추국
	메추리알장조림	참치표고볶음	베이컨스크램블에그	말랑말랑새우완자	참치계란말이	메추리알장조림	볼락살고사리조림
	오이무침	들기름두부구이	참나물무침	숙갓나물무침	숙주나물무침	열무나물무침	돈나물무침
	곤드레절임	얼갈이나물무침	간장무채장아찌	곰게다진낙지젓	한입샐러리장아찌	김구이	돌산갓절임
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	405 / 15	417 / 25	429 / 19	447 / 19	462 / 22	431 / 14	456 / 26
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	짜장라이스	혼합잡곡밥
	맑은육개장	알곤탕	우묵콩국	추어탕	교자만두국	종합어묵국	재첩국
	볼락살소금구이	오리부추주물럭	돈육간장불고기	소불고기	네모명태전	참쌀탕수육&소스	너비아니새송이볶음
	맛살애기새송이볶음	고구마줄기볶음	어묵간장조림	알찬김치전&양념장	청포묵김가루무침	알밥단무지	야채계란찜
	한입모듬야채장아찌	김구이	상추쌈&쌈장	돌산갓절임	양념깻잎지	요구르트	한입모듬야채장아찌
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	487 / 27	749 / 16	843 / 30	638 / 21	819/32	679 / 23	661 / 19
오후간식							
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	황태김치국	다슬기국	물만두배추국	콩나물국	오징어무국	순두부찌개	돈육애호박찌개
	고기산적구이	한식잡채	수원왕갈비맛바싹불고기	볼락살무조림	햄표고볶음	돈육청경채볶음	고기동그랑땡전
	도토리묵야채무침	애호박볶음	파래자반볶음	양대콩조림	가지간장조림	치커리겉절이	궁채절임
	모듬콩조림	감자채볶음	열무나물무침	근대된장무침	비름나물무침	곤드레절임	부추겉절이
	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

 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단 [요양원]

	월	화	수	목	금	토	일
	08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일	08월 29일	08월 30일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	꽃게탕	계란파국	소고기무국	돈육애호박찌개	감자양파국	소고기무국	우거지된장국
	메추리알장조림	돈다짐가지볶음	네모명태전	참치계란말이	메추리알장조림	삼색계란찜	네모명태전
	감자채볶음	숙갓나물무침	애기새송이볶음	어묵맛살볶음	미나리무침	감자채베이컨볶음	숙갓나물무침
	비름나물무침	곤드레절임	양념깻잎지	한입샐러리장아찌	파래자반볶음	궁채절임	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	528 / 19	527 / 24	524 / 21	597 / 28	456 / 5	388 / 8	480 / 15
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	냉도토리묵채국	부대찌개	들깨미역국	다슬기국	닭곰탕	황태무채국	어묵탕
	무뽕죽발	통살새우까스&소스	소불고기	볼락살고사리조림	미니메밀전병구이	콩나물돈육불고기	소불고기
	상추겉절이	양배추샐러드	한입부추전	양대콩조림	부추겉절이	새송이간장조림	고구마줄기볶음
	어묵간장조림	콩나물무침	알배기쌈&쌈장	비름나물무침	요구르트	지리멸치볶음	돌산갓절임
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	610 / 34	671 / 24	671 / 24	509 / 19	532 / 13	419 / 13	554 / 19
오후간식							
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	동태탕	오징어무국	황태국	물만두국	시래기된장국	꽃게탕	순두부찌개
	누드순대야채볶음	참치두부조림	연양식불고기	햄두부구이	소다짐가지볶음	의성마늘떡갈비	새우살두부조림
	모듬콩조림	참나물무침	오이양파무침	느타리버섯볶음	열무나물무침	한입모듬장아찌	곤드레절임
	미나리나물무침	파래자반볶음	간장무채장아찌	얼갈이나물무침	모듬콩조림	청경채겉절이	참나물무침
	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

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 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, 우렁ხעי(멍게), 전복, 방어, 부세, 수산가공품

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