

월	화	수	목	금	토	일
			10월 01일	10월 02일	10월 03일	10월 04일
아침			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
			꽃게탕	들깨무채국	콩나물국	근대국
			돈육간장불고기	한입떡갈비구이	소불고기	메추리알장조림
			어묵간장볶음	양념두부조림	청경채나물무침	고사리볶음
			열무나물무침	김구이	돌산갯절임	파래자반볶음
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)			493/18	474 / 7	413 / 8	456 / 5
오전간식			땅콩죽	닭죽	흑임자죽	소고기죽
점심			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
			배추된장국	물만두국	순두부찌개	동태탕
			무뼈죽발	통살치킨까스&소스	불락살무조림	고기동그랑땡전
			애느타리맛살볶음	양상추샐러드	가지나물무침	감자채볶음
			도토리묵&양념장	김자간장조림	궁채절임	비름나물무침
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)			713 / 28	501 / 11	659 / 21	532 / 13
오후간식			떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	
저녁			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
			소고기미역국	맑은배추국	다슬기국	어묵탕
			참치계란말이	네모명태전	말랑말랑오징어완자	소다집두부조림
			애호박볶음	새송이버섯볶음	삼색계란찜	얼갈이나물무침
			고추잎무침	한입모듬장아찌	오이무침	모듬콩조림
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)			492 / 21	377 / 6	540 / 17	364 / 10



풀무원푸드머스가 드리는 2026년 10월 시니어영양케어식단 [요양원]



	월	화	수	목	금	토	일
	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일	10월 11일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	열무된장국	우거지된장국	순두부찌개	누룽지탕	꽃게탕	어묵김치국	시래기된장국
	베이컨스크램블에그	네모명태전	참치표고볶음	너비아니구이	말랑말랑새우완자	베이컨양배추볶음	볼락살소금구이
	가지나물무침	오이무침	야채계란찜	청경채나물무침	숙주나물무침	새우살새송이간장조림	고추잎무침
	궁채절임	김구이	간장무채장아찌	베이키드콩조림	고들오이지무침	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	땅콩죽	닭죽	흑임자죽	소고기죽	땅콩죽	닭죽	흑임자죽
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	다슬기국	황태무채국	잔치국수	추어탕	동태탕	근대국	콩나물국
	콩나물돈육불고기	오리주물럭	통통갈비만두찜	돈육간장불고기	메추리알장조림	소고기잡채	돈육청경채불고기
	알배기쌈&쌈장	지리멸치볶음	알밥단무지	울방개묵김가루무침	한입부추전	수원왕갈비맛바삭불고기	양대콩조림
	새송이피망볶음	부추겉절이	요구르트	돌산갯절임	한입샐러리장아찌	비름나물무침	방풍나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	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	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	꽃게탕	물만두국	감자양파국	오징어무국	제철국	재첩국	감자양파국
	고기산적구이	새우살두부조림	볼락살시래기조림	햄두부구이	누드순대야채볶음	참치애호박볶음	연양식불고기
	양대콩조림	곤드레절임	고추잎무침	열무된장무침	얼갈이나물무침	야채계란찜	두부양념조림
	청경채겉절이	참나물무침	느타리버섯볶음	한입모듬장아찌	가지볶음	양념갯잎지	파래자반볶음
	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 10월 시니어영양케어식단 [요양원]



	월	화	수	목	금	토	일
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일	10월 18일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	오징어무국	근대국	황태국	콩나물국	어묵국	누룽지탕	감자양파국
	참치스크램블에그	돈육채가지볶음	한입떡갈비구이	햄두부구이	메추리알장조림	베이컨계란스크램블	너비아니구이
	얼갈이나물무침	베이키드콩조림	야채계란찜	청경채나물무침	김구이	얼갈이나물무침	취나물무침
	곤드레절임	열무나물무침	숙갓나물무침	양대콩조림	가지굴소스볶음	곱게다진낙지젓무침	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	소고기죽	땅콩죽	닭죽	흑임자죽	소고기죽	땅콩죽	닭죽
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	짜장밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	맑은배추국	부대찌개	온도토리묵채국	순두부찌개	미소된장국	소고기버섯국	시래기된장국
	소불고기	통등심돈까스&소스	무뼈족발	불락살감자조림	참쌀탕수육&소스	네모명태전	돈육숙주불고기
	상추쌈&양념장	새송이돌깨볶음	꽃맛샐러드	부추전&양념장	알밥단무지	청포묵김가루무침	근대나물무침
	표고어묵볶음	양배추샐러드&드레싱	부추겉절이	모듬콩조림	요구르트	돌산갓절임	지리멸치볶음
	배추김치	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	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	물만두국	소고기무국	들깨미역국	꽃게탕	무들깨국	재첩국	콩나물국
	햄새우살볶음	메추리알장조림	네모명태전	돈육간장불고기	소불고기	고기동그랑땡전	새우살계란찜
	두부들기름구이	참나물무침	애호박볶음	양념깻잎지	숙주나물무침	두부양념조림	파래자반볶음
	김구이	한입모듬야채장아찌	궁채절임	비름나물무침	한입샐러리장아찌	오이무침	고사리나물무침
	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 10월 시니어영양케어식단 [요양원]



	월	화	수	목	금	토	일
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	오징어무국	꽃게탕	들깨미역국	아욱국	누룽지탕	소고기무국	감자양파국
	네모명태전	메추리알장조림	참치표고볶음	베이컨스크램블에그	말랑말랑새우완자	참치계란말이	소불고기
	궁채절임	알찬녹두전	들기름두부구이	참나물무침	열무나물무침	숙주나물무침	열무나물무침
	오이무침	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	흑임자죽	소고기죽	땅콩죽	닭죽	흑임자죽	소고기죽	땅콩죽
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	물만두국	맑은육개장	종합어묵국	닭곰탕	온도토리묵채국	잔치국수	황태국
	돈육수육	볼락살소금구이	소불고기	메추리알장조림	돈육부추불고기	고기속갯잎튀김&양념장	돈육청경채볶음
	맛살애기새송이볶음	올방개묵&양념장	김구이	감자채전&양념장	어묵애스타리볶음	오이무침	고사리나물볶음
	부추겉절이	한입모듬야채장아찌	상추겉절이	돌산갯절임	쪽파김가루무침	요구르트	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	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	순두부찌개	황태김치국	다슬기국	물만두배추국	콩나물국	오징어무국	순두부찌개
	햄계란말이	고기산적구이	한식잡채	네모명태전	볼락살무조림	햄표고볶음	누드순대야채볶음
	돈나물초무침	가지볶음	애호박볶음	파래자반볶음	양대콩조림	가지간장조림	지리멸치볶음
	무나물볶음	모듬콩조림	청경채나물무침	고추잎무침	미나리생채	비름나물무침	돈나물초무침
	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



풀무원푸드머스가 드리는 2026년 10월 시니어영양케어식단 [요양원]



	월	화	수	목	금	토	일
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	
아침	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	맑은배추국	꽃게탕	계란파국	소고기무국	돈육김치찌개	누룽지탕	
	네모명태전	메추리알장조림	돈다짐가지볶음	수원왕갈비맛바삭불고기	햄표고볶음	메추리알장조림	
	야채계란찜	무나물볶음	숙갓나물무침	느타리버섯볶음	들기름두부구이	가지볶음	
	돌산갓절임	치커리무침	곤드레절임	양념깻잎지	한입샐러리장아찌	곱게다진낙지젓무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	456 / 26	528 / 19	527 / 24	524 / 21	597 / 28	456 / 5	
오전간식	닭죽	흑임자죽	소고기죽	땅콩죽	닭죽	흑임자죽	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	삼색야채비빔밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	다슬기국	소고기무국	호박된장찌개	들깨미역국	시래기된장국	근대국	
	무빠죽발	볼락살우거지조림	한입순살치킨	오리불고기	콩나물돈육불고기	볼락살감자조림	
	상추겉절이	감자채볶음	파래자반볶음	한입부추전	궁채절임	양대콩조림	
	어묵간장조림	한입모듬야채장아찌	요구르트	알배기쌈&쌈장	열무겉절이	숙주나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	661 / 19	610 / 34	671 / 24	671 / 24	509 / 19	532 / 13	
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_딸기	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	돈육애호박찌개	동태탕	오징어무국	황태국	물만두국	꽃게탕	
	고기동그랑땡전	연양식불고기	새우살두부조림	참치계란말이	통살치킨스&소스	한입떡갈비구이	
	궁채절임	모듬콩조림	참나물무침	오이양파무침	양배추샐러드	야채계란찜	
	숙주나물무침	미나리나물무침	간장무채장아찌	취나물볶음	일갈이나물무침	김구이	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	567 / 22	587 / 29	641 / 31	597 / 21	540 / 17	573 / 17	

충분하게

- 식이섬유
- 지방이 적은 단백질
- 불포화 지방산
- 비타민A, C, B₁₂, D, 칼슘, 칼륨, 철분

줄이게

- 나트륨
- 당류
- 콜레스테롤
- 포화지방

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, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어, 부세, 수산가공품

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