

월	화	수	목	금	토	
07월 01일		07월 02일	07월 03일(생신상)	07월 04일	07월 05일	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	시금치된장국	김치콩나물국	소고기미역국	얼갈이된장국	종합어묵국	
	돈육두루치기	삼치조림	참조기구이	닭살로제소스조림	소고기야채볶음	
	호박볶음	새송이버섯볶음	잔치잡채	어묵볶음	가지나물	
	부추겉절이	오이생채	얼갈이나물	무생채	고들빼기무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	안매운육개장	소고기무국	꽃게탕	호박고추장찌개	콩가루배춧국	
	미트볼조림	두부&김치볶음	비엔나소시지볶음	방어조림	돈육감자조림	
	청경채굴소스볶음	계란찜	느타리버섯볶음	건새우마늘쫄볶음	잔멸치볶음	
	양념깻잎무침	브로콜리숙회	고춧잎무침	콩나물무침	오복지무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
1주차 평균	열량 : 1,263kcal	단백질 : 45g	나트륨 : 1,710mg	포화지방산 : 6g	당류 : 31g	
07월 07일		07월 08일	07월 09일	07월 10일(생신상)	07월 11일	07월 12일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	순두부국	수제비김치국	근대된장국	소고기미역국	복어채무국	근대된장국
	닭볶음탕	코다리조림	돈육간장불고기	참조기구이	닭갈비볶음	동태조림
	궁채무침	감자채볶음	상추쌈&쌈장	잔치잡채	실곤약야채무침	계란찜
	고춧잎무침	오이생채	콩나물무침	얼갈이나물	열무겉절이	무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	호박새우젓국	버섯매운탕	콩비지찌개	동태매운탕	사각어묵국	황태해장국
	돈육감자짜글이	떡갈비피망볶음	닭살표고조림	해물완자조림	돈메란조림	식물성미트볼무조림
	연근조림	느타리버섯볶음	고사리나물	도토리묵무침	호박볶음	청포묵김가루무침
	숙주무침	고들빼기무침	마늘쫄무침	브로콜리숙회	양념깻잎지무침	오이부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2주차 평균	열량 : 1,239kcal	단백질 : 53g	나트륨 : 1,581mg	포화지방산 : 7g	당류 : 23g	

그루터기1


 플무원푸드머스가 드리는 2025년 7월 시니어영양케어식단
 

에이치앤씨동부산

	월	화	수	목	금	토
	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일	07월 19일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	비빔밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	김치콩나물국	얼갈이된장국	두부된장국	콩비지찌개	무콩나물국	시래기된장국
	돼지갈비찜	닭안심로제소스조림	계란후라이	돈육각둑고추장조림	닭살바베큐소스조림	코다리양념찜
	도토리묵야채무침	궁채무침	배추김치	청경채굴소스볶음	미니새송이볶음	호박볶음
	해초무침	브로콜리숙회		양념깻잎무침	숙주겨자냉채	부추겉절이
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	조갯살미역국	종합어묵국	안매운육개장	순두부찌개	동태매운탕	호박고추장찌개
	임연수감자조림	제육볶음	동그랑땡강정	방어시래기조림	비엔나소시지볶음	돈육장조림
	연근조림	가지나물	느타리버섯볶음	잔멸치볶음	꼬시래기무침	불어묵볶음
	비름나물무침	고들빼기무침	오복지무침	참나물무침	고춧잎무침	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
3주차 평균		열량 : 1,202kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 1,804mg	포화지방산 : 7g	당류 : 30g

	월	화	수	목	금	토
	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일	07월 26일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	어묵김치국	종합어묵국	얼갈이된장국	계란파국	근대된장국	사각어묵국
	안동찜닭	등심돈까스&소스	제육볶음	자장소스(많이)	방어조림	닭갈비볶음
	감자채볶음	양배추샐러드	상추쌈&쌈장	멸치아몬드조림	가지나물	청포묵김가루무침
	브로콜리숙회	궁채무침	무생채	오이양파무침	해초무침	숙주무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	꽃게탕	호박고추장찌개	맑은파개장	조갯살미역국	무콩나물국	버섯매운탕
	미트볼조림	삼치국물조림	너비아니조림	닭살로제소스조림	훈제오리야채볶음	해물완자조림
	두부조림	느타리버섯볶음	도토리묵무침	미니새송이볶음	호박볶음	무나물볶음
	양념깻잎무침	콩나물무침	고들빼기무침	고춧잎무침	부추겉절이	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
4주차 평균		열량 : 1,151kcal	단백질 : 45g	나트륨 : 1,917mg	포화지방산 : 5g	당류 : 23g
	07월 28일	07월 29일	07월 30일 (중복)	07월 31일		
ghb v b	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	감자수제비국	시래기된장국	반계탕	순두부찌개		
	함박스테이크꼭창	동태조림	메추리알조림	돈육감자짜글이		
	고구마샐러드	계란찜	멸치아몬드조림	고사리나물		
	무생채	콩나물무침	꼬시래기무침	브로콜리숙회		
저녁	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	육개장	호박고추장찌개	콩나물김치국	콩비지찌개		
	비엔나소시지볶음	돈육야채볶음	닭살바베큐소스조림	삼치조림		
	연근조림	건새우마늘쫀볶음	고구마순들깨나물	도토리묵무침		
	비름나물무침	오이생채	양념깻잎무침	오복지무침		
5주차 평균		열량 : 1,263kcal	단백질 : 52g	나트륨 : 1,924mg	포화지방산 : 8g	당류 : 24g

월

화

수

목

금

토

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 윤정리

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,잡쌀,찐쌀:국산), 배추김치(배추:국산, 중국산) 고춧가루(중국산), 열갈이(국내산), 봄동(국산), 콩(두부, 콩 비지, 콩국수:외국산),소고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 식육가공품-미트볼(닭-국산,돈육-국산),훈제오리(국산,중국산),오리불고기(국산), 탕수육(국내산),비엔나조림(닭-국산,돈육-국산),함박스테이크(돈육-국산), 돈가스(돈육-국산), 갈치(세네갈산),고등어(국산), 방어(국산),꽃게(파키스탄산),낙지(태국,베트남산), 다랑어(참치:원양산), 명태(코다리:러시아산),미꾸라지(국산),가자미(미국산),아귀(브라질산,중국산), 오징어(페루산), 주꾸미(베트남산,태국산), 참조기(국산), 콩치캔(원양산),수산가공품-네모명태전(명태-러시아산), 옛날소시지전(연육-베트남산,중국산)

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

