



	월	화	수	목	금	토
	09월 01일	09월 02일	09월 03일	09월 04일(생신상)	09월 05일	09월 06일
점심	혼합잡곡밥 북어콩나물국 닭살카레볶음 사각어묵조림 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 코다리조림 두부양념찜 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 돈육간장불고기 양배추찜&쌈장 오이생채 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 참조기구이 잔치잡채 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 감자수제비국 돈메란조림 고구마순들깨나물 숙주무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 방어조림 건새우마늘종볶음 비름나물무침 배추김치
	혼합잡곡밥 맑은파개장 해물완자조림 연근조림 부추양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 건새우호박국 돈육감자짜글이 도토리묵&양념장 고춧잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 비엔나소시지볶음 호박볶음 오복지무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 뼈없는닭갈비 느타리버섯볶음 브로컬리숙회 배추김치	혼합잡곡밥 탕국 동그랑땡강정 꼬시래기무침 고들빼기무침 배추김치	혼합잡곡밥 북어채무국 돈육감자조림 궁채무침 콩나물무침 배추김치
1주차 평균		열량 : 1,250kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 2,124mg	포화지방산 : 6g	당류 : 26g
	09월 08일	09월 09일	09월 10일	09월 11일(생신상)	09월 12일	09월 13일
점심	혼합잡곡밥 어묵김치국 돈육두루치기 호박볶음 해초무침 배추김치	혼합잡곡밥 무콩나물국 생선까스&타르타르소스 가지볶음 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 닭볶음탕 어묵볶음 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 참조기구이 잔치잡채 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 닭살로제소스조림 실곤약야채무침 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 소고기야채볶음 무나물볶음 고춧잎무침 배추김치
	혼합잡곡밥 동태매운탕 고기완자조림 청포묵무침 양념깻잎무침	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 코다리조림 계란찜 고들빼기무침	혼합잡곡밥 안매운육개장 미트볼조림 잔멸치볶음 얼무나물	혼합잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리야채볶음 시래기나물 부추양파무침	혼합잡곡밥 버섯매운탕 동그랑땡강정 두부조림 브로컬리숙회	혼합잡곡밥 김치콩나물국 삼치조림 미니새송이볶음 오이생채

그루터기1



플무원푸드머스가 드리는 2025년 9월 시니어영양케어식단



에이치앤씨동부산

월	화	수	목	금	토
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2주차 평균	열량 : 1,247kcal	단백질 : 48g	나트륨 : 2,453mg	포화지방산 : 7g	당류 : 29g
09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일	09월 19일	09월 20일
점심					
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	비빔밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
조갯살미역국	어묵국	두부된장국	콩가루배춧국	수제비김치국	복어채무국
돈육감자짜글이	닭살야채볶음	계란후라이	돈메란조림	고등어구이	닭살바베큐소스조림
야채계란찜	두부양념조림	배추김치	고구마샐러드	가지나물	새송이버섯볶음
숙주나물	부추겉절이		궁채무침	양념깻잎무침	오이고추된장무침
배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치
저녁					
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
꽃게탕	순두부국	호박고추장찌개	맑은파개장	김치콩나물국	시금치된장국
너비아니조림	가자미조림	돈육두부조림	비엔나소시지볶음	동태조림	돈육감자조림
건새우마늘쫀볶음	고구마순들깨나물	느타리버섯볶음	호박볶음	볼어묵볶음	고사리나물
열무산초무침	고들빼기무침	오복지무침	얼갈이나물	해초무침	부추겉절이
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
3주차 평균	열량 : 1,283kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 1,968mg	포화지방산 : 8g	당류 : 32g

그루터기1

플무원푸드머스가 드리는 2025년 9월 시니어영양케어식단

에이치앤씨동부산

	월	화	수	목	금	토
	09월 22일	09월 23일	09월 24일	09월 25일	09월 26일	09월 27일
점심	혼합잡곡밥 배추된장국 돈육야채볶음 양배추찜&쌈장 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 코다리조림 계란찜 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 닭살바베큐조림 감자채볶음 숙주무침 배추김치	잔치국수 물만두/양념장 단무지양념무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 안동찜닭 가지볶음 양념깻잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 공치캔조림 건새우마늘쫄볶음 콩나물무침 배추김치
	혼합잡곡밥 육개장 동그랑땡강정 도토리묵무침 브로컬리숙회 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 돈육감자짜글이 잔멸치볶음 열무된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 삼색야채피쉬바 호박볶음 고춧잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 방어조림 두부양념조림 고들빼기무침 배추김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 훈제오리야채볶음 미니새송이볶음 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 안매운육개장 해물완자조림 연근조림 얼갈이무침 배추김치
	4주차 평균	열량 : 1,277kcal	단백질 : 52g	나트륨 : 1,938mg	포화지방산 : 8g	당류 : 26g
	09월 29일	09월 30일				
점심	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 돼지갈비찜 꼬시래기무침 오복지무침 배추김치	혼합잡곡밥 우거지선짓국 메추리알곤약조림 어묵볶음 고춧잎무침 배추김치				
	혼합잡곡밥 동태매운탕 미트볼감자조림 호박볶음 오이생채	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈육감자짜글이 잔멸치볶음 숙주무침				
저녁						



월	화	수	목	금	토
배추김치	배추김치				
5주차 평균	열량 : 1,265kcal	단백질 : 50g	나트륨 : 1,796mg	포화지방산 : 8g	당류 : 28g

* 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, 콩비지, 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 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

충분하게

식이섬유

지방이 적은 단백질

불포화 지방산

비타민A,C,B₁₂,D, 칼슘, 칼륨, 철분

나트륨

당류

콜레스테롤

포화지방

줄이게

풀무원푸드머스는 **주야간보호센터** 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.

푸드머스 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 중·석식·2회 간식**으로 이루어져 있습니다.

나트륨, 당류, 포화지방은 줄이고 **식이섬유, 비타민, 무기질**은 **충분히** 함유한 식단으로써 이용자들의 건강과 영양에 도움이 되고자 합니다.


Pulmuone 풀무원푸드머스

그루터기1



풀무원푸드머스가 드리는 2025년 9월 시니어영양케어식단



에이치앤씨동부산

월

화

수

목

금

토