

그루터기2

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단

에이치앤씨동부산

월	화	수	목	금	토
		07월 01일	07월 02일(생신상)	07월 03일	07월 04일
점심		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		김치콩나물국	소고기미역국	얼갈이된장국	종합어묵국
		돈육간장불고기	가자미구이	닭살바베큐소스조림	돈육각독고추장조림
		호박볶음	잔치잡채	볼어묵볶음	미역줄기볶음
		열무된장무침	숙주나물	시금치무침	청경채무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		콩비지찌개	꽃게탕	호박고추장찌개	소고기무국
		닭살야채볶음	미트볼조림	방어조림	해물완자조림
		가지볶음	느타리버섯볶음	새송이버섯볶음	두부조림
		고들빼기무침	고춧잎무침	오복지무침	양념깻잎무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
1주차 평균		열량 : 1,263kcal	단백질 : 45g	나트륨 : 1,710mg	포화지방산 : 6g
		당류 : 31g			
		07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일
점심		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		순두부국	감자수제비국	근대된장국	들깨미역국
		닭볶음탕	코다리조림	돈육두루치기	순대야채볶음
		궁채무침	감자채볶음	상추쌈&쌈장	호박볶음
		숙주무침	오이생채	콩나물무침	시금치무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		호박새우젓국	안매운육개장	청국장찌개	동태매운탕
		돈육감자짜글이	떡갈비피망볶음	닭살표고조림	비엔나소시지볶음
		고구마순볶음	느타리버섯볶음	고사리나물	도토리묵무침
		숙주무침	고들빼기무침	양념고추무침	브로콜리숙회
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2주차 평균		열량 : 1,239kcal	단백질 : 53g	나트륨 : 1,581mg	포화지방산 : 7g
		당류 : 23g			
		07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일
점심		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		무콩나물국	김치수제비국	닭무국	계란파국
		돈육야채볶음	닭안심로제소스조림	떡갈비피망볶음	돈육자장소스(양 많이)
		도토리묵야채무침	궁채무침	세명치볶음	건새우마늘쫄볶음
		브로콜리숙회	부추겉절이	참나물무침	오이양파무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		조갯살미역국	종합어묵국	맑은파개장	순두부찌개
		임연수감자조림	제육볶음	동그랑땡강정	삼치조림
		연근조림	가지나물	느타리버섯볶음	청경채굴소스볶음
		비름나물무침	고들빼기무침	오복지무침	양대콩조림
		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 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
물만두국	종합어묵국	얼갈이된장국	소고기미역국	어묵김치국	들깨알토란국
안동찜닭	생선까스&타르소스	제육볶음	순대야채볶음	삼치구이	닭갈비볶음
감자채볶음	양배추샐러드	상추쌈&쌈장	미니새송이볶음	가지나물	시래기지짐
브로콜리숙회	궁채무침	무생채	오이생채	해초무침	숙주무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
꽃게탕	호박고추장찌개	맑은파개장	순두부국	무콩나물국	동태매운탕
미트볼조림	동태조림	너비아니조림	닭살로제소소조림	훈제오리야채볶음	해물완자조림
두부조림	느타리버섯볶음	도토리묵무침	미니새송이볶음	호박볶음	무나물볶음
양념깻잎무침	콩나물무침	고들빼기무침	고춧잎무침	부추겉절이	고춧잎무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
4주차 평균	열량 : 1,151kcal	단백질 : 45g	나트륨 : 1,917mg	포화지방산 : 5g	당류 : 23g
07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일(채소의날)	07월 31일	
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
김치수제비국	시래기된장국	어묵국	순두부찌개	청국장찌개	
함박스테이크폭찜	안동찜닭	고등어구이	돈육감자짜글이&쌈채소	돈육두부조림	
고구마샐러드	계란찜	멸치아몬드조림	고사리나물	미역줄기볶음	
무생채	콩나물무침	숙주무침	브로콜리숙회	열무된장무침	
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
무콩나물국	애호박새우젓국	동태매운탕	토란대장국	육개장	
방어조림	돈육야채볶음	미트볼조림	닭살야채볶음	비엔나소시지볶음	
고구마순들깨나물	건새우마늘쫄볶음	청경채굴소스볶음	도토리묵무침	연근조림	
열무된장무침	고들빼기무침	시금치무침	오복지무침	부추겉절이	
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
5주차 평균	열량 : 1,263kcal	단백질 : 52g	나트륨 : 1,924mg	포화지방산 : 8g	당류 : 24g

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 윤정리

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찰쌀,전쌀:국산), 배추김치(배추:국산, 중국산) 고춧가루(중국산), 얼갈이(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:월양산), 명태(코다리:러시아산),미꾸라지(국산),가자미(미국산),아귀(브라질산,중국산), 오징어(페루산), 주꾸미(베트남산,태국산), 참조기(국산), 공치킨(월양산),수산가공품-네모명태전(명태-러시아산), 옛날소시지전(연육-베트남산,중국산)

* 식단은 식자재의 공급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군'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, 무기질은 충분히 함유한 식단으로써 이용자들의 건강과 영양에 도움이 되고자 합니다.

Pulmuone 풀무원푸드머스