

그루터기2



플무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단



에이치앤씨동부산

월	화	수	목	금	토
08월 31일					08월 01일
점심	혼합잡곡밥				혼합잡곡밥
	조갯살미역국				근대된장국
	닭볶음탕				동태조림
	호박볶음				계란찜
	고추잎무침				부추겉절이
	배추김치				배추김치
저녁	혼합잡곡밥				혼합잡곡밥
	맑은파개장				어묵김치국
	동그랑땡강정				두부돈육조림
	가지나물				연근조림
	고들빼기무침				참나물무침
	배추김치				배추김치
1주차 평균	열량 : 1,241kcal	단백질 : 48g	나트륨 : 1,871mg	포화지방산 : 8g	당류 : 27g
08월 03일		08월 04일	08월 05일	08월 06일(생신상)	08월 07일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	호박고추장찌개	시래기된장국	무콩나물국	순두부국	콩비지찌개
	닭살로제소스조림	생선까스&타르타르소스	돈육간장불고기	가자미구이	소고기야채볶음
	실곤약야채무침	도토리묵무침	양배추찜&쌈장	잔치잡채	가지나물
	콩나물무침	무생채	부추양파무침	숙주나물	오복지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	동태매운탕	사각어묵국	안매운육개장	시금치된장국	꽃게탕
	해물완자조림	돈육감자짜글이	너비아니구이	닭살야채볶음	비엔나소시지볶음
	미니새송이버섯	멸치볶음	계란찜	두부조림	느타리버섯볶음
	고추잎무침	양념깻잎지무침	숙주무침	고들빼기무침	브로콜리숙회
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2주차 평균	열량 : 1,267kcal	단백질 : 52g	나트륨 : 1,833mg	포화지방산 : 7g	당류 : 29g
08월 10일		08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	열무된장국	오이미역냉국	콩나물국	토란대장국	콩비지찌개
	돈육두루치기	닭살바베류소스조림	훈제오리야채볶음	순대야채볶음	돈메란조림
	호박볶음	야채계란찜	어묵야채볶음	느타리버섯볶음	궁채무침
	해초무침	숙주무침	부추무침	브로콜리숙회	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	복어채무국	동태매운탕	호박고추장찌개	시래기된장국	조갯살미역국
	임연수조림	동그랑땡강정	코다리조림	돈육감자짜글이	빠없는닭갈비
	새송이버섯볶음	가지두반장볶음	도토리묵야채무침	느타리버섯볶음	잔멸치볶음
	양념깻잎무침	오이생채	브로콜리숙회	깻잎지무침	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
3주차 평균	열량 : 1,283kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 1,968mg	포화지방산 : 8g	당류 : 32g

월	화	수	목	금	토
08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일 (특식)	08월 21일	08월 22일
점심	점심	점심	점심	점심	점심
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
복어콩나물국	순두부찌개	콩가루배춧국	계란파국	들깨미역국	어묵국
돈육감자짜글이	고등어구이	돈육야채볶음	자장면	함박스테이크폭창	닭살브로콜리볶음
감자채볶음	실곤약무침	상추쌈&쌈장	탕수육&소스	양배추샐러드	가지나물
청경채무침	무생채	콩나물무침	오이양파무침	숙주무침	참나물겉절이
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
콩비지찌개	안매운육개장	호박고추장찌개	김치콩나물국	꽃게탕	얼갈이된장국
닭매실소스조림	미트볼감자조림	닭볶음탕	돈육각둑고추장조림	비엔나소시지볶음	코다리조림
꼬시래기무침	두부조림	애너타리버섯볶음	호박볶음	새송이버섯볶음	양대콩조림
브로콜리숙회	양념깻잎무침	오복지무침	고추무침	부추겉절이	비름나물무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
4주차 평균	열량 : 1,277kcal	단백질 : 52g	나트륨 : 1,938mg	포화지방산 : 8g	당류 : 26g
08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일	08월 29일
점심	점심	점심	점심	점심	점심
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
콩가루배춧국	우거지선짓국	오이미역냉국	들깨알토란국	호박고추장국	시래기된장국
삼치구이	메추리알곤약조림	동태조림	순대야채볶음	안동찜닭	돈육고추장불고기
계란찜	감자채볶음	가지나물	브로콜리두부무침	건새우호박볶음	들깨무나물볶음
콩나물무침	오복지무침	해초무침	치커리유자청무침	숙주무침	양념깻잎무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
안매운육개장	어묵국	시금치된장국	복어콩나물국	동태매운탕	김치콩나물국
미트볼조림	돈육감자짜글이	닭살야채볶음	훈제오리야채볶음	비엔나소시지볶음	방어조림
느타리버섯볶음	건새우마늘종볶음	꼬시래기무침	연근조림	고구마순나물	도토리묵무침
무생채	고춧잎무침	열무겉절이	부추무침	오이양파무침	고들빼기무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	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,찰쌀,찐쌀: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: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'에서 변경가능

