

그루터기2



플무원푸드머스가 드리는 2026년 9월 시니어영양케어식단



에이치앤씨동부산

	월	화	수	목	금	토
	09월 01일	09월 02일	09월 03일(생신상)	09월 04일	09월 05일	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	얼갈이된장국	콩나물김치국	소고기미역국	감자수제비국	시금치된장국	
	코다리조림	돈육간장불고기	가자미구이	돈메란조림	방어조림	
	두부양념찜	양배추찜&쌈장	잔치잡채	옛날소시지전	볼어묵볶음	
	콩나물무침	부추양파무침	숙주나물	브로콜리숙회	미나리무생채	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	호박고추장국	꽃게탕	청국장찌개	동태매운탕	순두부국	
	돈육감자짜글이	비엔나소시지볶음	뼈없는닭갈비	두부조림	돈육감자조림	
	도토리묵&양념장	호박볶음	느타리버섯볶음	고시래기무침	궁채무침	
	고춧잎무침	오복지무침	양념깻잎무침	고들빼기무침	청경채나물	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
1주차 평균	열량 : 1,250kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 2,124mg	포화지방산 : 6g	당류 : 26g	
	09월 07일	09월 08일	09월 09일	09월 10일	09월 11일	09월 12일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	어묵김치국	무콩나물국	시금치된장국	토란대장국	순두부국	콩가루배춧국
	돈육두루치기	생선까스&타르타르소스	닭볶음탕	순대야채볶음	닭살로제소스조림	소고기야채볶음
	도토리묵야채무침	호박볶음	어묵볶음	미역줄기볶음	실곤약야채무침	무나물볶음
	콩나물무침	다시마채무침	무생채	부추양파무침	브로콜리숙회	오이양파무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	동태매운탕	호박고추장찌개	안매운육개장	콩비지찌개	버섯매운탕	김치콩나물국
	고기완자조림	코다리조림	미트볼조림	훈제오리야채볶음	동그랑땡강정	삼치조림
	호박볶음	계란찜	잔멸치볶음	시래기나물	두부조림	미니새송이버섯
	양념깻잎무침	고들빼기무침	열무나물	오복지무침	마늘종지무침	고춧잎무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2주차 평균	열량 : 1,247kcal	단백질 : 48g	나트륨 : 2,453mg	포화지방산 : 7g	당류 : 29g	
	09월 14일	09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일	09월 19일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	조갯살미역국	종합어묵국	계란파국	시락국	감자수제비국	복어채무국
	돈육감자짜글이	닭살야채볶음	돈육카레소스(양 많이)	돈메란조림	고등어구이	닭살바베류소스조림
	야채계란찜	두부양념조림	만두탕수	미니새송이버섯	맛살브로콜리볶음	진미채도라지무침
	숙주나물	부추겉절이	오이양파무침	콩나물무침	부추겉절이	숙주무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	꽃게탕	순두부국	호박새우전국	맑은파개장	김치콩나물국	시금치된장국
	너비아니조림	가자미조림	돈육두부조림	비엔나소시지볶음	동태조림	돈육감자조림
	건새우마늘쫀볶음	고구마순들깨나물	느타리버섯볶음	호박볶음	가지볶음	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	

월	화	수	목	금	토
09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일(추석연휴)	09월 25일(추석)	09월 26일(추석연휴)
점심	점심	점심	점심		점심
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		혼합잡곡밥
배추된장국	들깨미역국	청국장찌개	곤약탕국		순두부국
돈육아채볶음	코다리조림	닭살바베류조림	안동찜닭		동태무조림
양배추찜&쌈장	불어묵볶음	감자채볶음	호박볶음		건새우마늘쫀볶음
콩나물무침	다시마채무침	숙주무침	브로콜리흑임자무침		무생채
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
저녁	저녁	저녁	저녁		저녁
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		혼합잡곡밥
육개장	어묵국	꽃게탕	시금치된장국		토란대장국
동그랑땡강정	돈육감자짜글이	두부양념조림	방어조림		해물완자조림
도토리묵무침	잔멸치볶음	호박볶음	두부양념조림		연근조림
양념깻잎무침	열무된장무침	고춧잎무침	고들빼기무침		얼갈이무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
4주차 평균	열량 : 1,277kcal	단백질 : 52g	나트륨 : 1,938mg	포화지방산 : 8g	당류 : 26g
09월 28일	09월 29일	09월 30일			
점심	점심	점심			
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥			
콩가루배춧국	종합어묵국	우거지선짓국			
돈육간장불고기	해물볶음우동	메추리알곤약조림			
미역줄기볶음	미니새송이볶음	가지볶음			
부추겉절이	오이생채	숙주무침			
배추김치	배추김치	배추김치			
저녁	저녁	저녁			
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥			
동태매운탕	시금치된장국	맑은파개장			
미트볼감자조림	돈육감자짜글이	해물완자조림			
호박볶음	잔멸치볶음	느타리버섯볶음			
고들빼기무침	콩나물무침	무생채			
배추김치	배추김치	배추김치			
5주차 평균	열량 : 1,265kcal	단백질 : 50g	나트륨 : 1,796mg	포화지방산 : 8g	당류 : 28g

* 식단 작성자 : 플무원푸드머스 영양사 윤정리

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찹쌀,찰쌀: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), 콩치킨(원양산),수산가공품-네모명태전(명태:러시아산), 옛날소시지전(연육:베트남산,중국산)

* 식단은 식자재의 수급사정 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

플무원푸드머스는 **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 플무원푸드머스