

그루터기2



풀무원푸드머스가 드리는 2026년 10월 시니어영양케어식단



에이치앤씨동부산

월	화	수	목	금	토
			10월 01일	10월 02일	10월 3일 (개천절)
점심			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
			얼갈이된장국	김치콩나물국	청국장찌개
			삼치국물조림	간장불고기	방어조림
			감자채볶음	도토리묵무침	호박볶음
			해초무침	무생채	콩나물무침
			배추김치	배추김치	배추김치
저녁			혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
			순두부국	버섯매운탕	북어채무국
			뼈없는닭갈비	동그랑땡전	돈육감자조림
			두부조림	가지볶음	꼬시래기무침
			브로컬리흑임자무침	고춧잎무침	고들빼기무침
			배추김치	배추김치	배추김치
1주차 평균	열량 : 1,627kcal	단백질 : 65g	나트륨 : 2,077mg	포화지방산 : 11g	당류 : 35g
10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일(생신상)	10월 9일 (한글날)	10월 10일
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
콩비지찌개	토란대장국	순두부국	소고기미역국	수제비김치국	청양시락국
코다리조림	순대야채볶음	돈육두루치기	가자미구이	닭볶음탕	동태조림
느타리버섯볶음	두부조림	양배추찜&쌈장	잔치잡채	어묵볶음	가지나물
오이양파무침	브로컬리숙회	궁채무침	숙주나물	다시마채무침	부추겉절이
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	육개장	콩가루배추국	꽃게탕	호박고추장찌개	어묵곤약탕국
	너비아니조림	훈제오리야채볶음	비엔나소시지볶음	돈육감자짜글이	해물완자조림
	연근조림	시래기나물	계란찜	새송이볶음	호박볶음
	콩나물무침	고들빼기무침	양념깻잎무침	고춧잎무침	오복지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2주차 평균	열량 : 1,606kcal	단백질 : 64g	나트륨 : 1,956mg	포화지방산 : 8g	당류 : 32g
10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	버섯콩나물밥&양념장
종합어묵국	시금치된장국	순두부찌개	무콩나물국	들깨미역국	두부된장국
닭볶음탕	코다리양념찜	돼지두루치기	등심돈까스&소스	삼치조림	닭살야채볶음
미역줄기볶음	호박볶음	실곤약야채무침	양배추샐러드&참깨소스	건새우마늘종볶음	무생채
콩나물무침	열무된장무침	청경채무침	오이생채	숙주나물	배추김치
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	동태매운탕	호박고추장찌개	안매운육개장	청국장찌개	맑은파개장
	고기완자조림	닭살야채볶음	도토리묵&양념장	돈육감자짜글이	해물완자조림
	청포묵무침	느타리버섯볶음	계란찜	연근조림	청포묵무침
	오복지무침	양념깻잎무침	브로컬리흑임자무침	고춧잎무침	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
3주차 평균	열량 : 1,659kcal	단백질 : 70g	나트륨 : 2,204mg	포화지방산 : 10g	당류 : 37g

월	화	수	목	금	토
10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
감자수제비국	콩가루배추국	계란파국	순두부국	근대된장국	조갯살미역국
순대야채볶음	삼치국물조림	자장소스(많이)	돼지두루치기	고등어구이	소고기야채볶음
호박볶음	고시래기무침	멸치아몬드조림	어묵볶음	가지볶음	들깨무나물볶음
브로컬리흑임자무침	열무된장무침	오이양파무침	다시마채무침	숙주무침	부추겉절이
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
어묵국	꽃게탕	토란대장국	육개장	북어콩나물국	시금치된장국
돈육감자조림	미트볼조림	닭야채볶음	비엔나소시지볶음	훈제오리야채볶음	코다리조림
고사리나물	야채계란찜	도토리묵무침	느타리버섯볶음	호박볶음	새송이버섯볶음
고추무침	고춧잎무침	궁채무침	양념깻잎무침	부추겉절이	오복지무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
4주차 평균	열량 : 1,613kcal	단백질 : 61g	나트륨 : 2,036mg	포화지방산 : 8g	당류 : 41g
10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
호박고추장찌개	시금치된장국	우거지선짓국	청국장찌개	어묵김치국	무콩나물국
삼치국물조림	안동찜닭	메추리알곤약조림	닭살바베류조림	돼지두루치기	동태조림
미역줄기볶음	도토리묵&양념장	감자채볶음	건새우마늘쫄볶음	계란찜	청경채굴소스볶음
콩나물무침	무생채	숙주무침	브로컬리숙회	부추겉절이	오이생채
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
동태매운탕	순두부국	얼갈이된장국	안매운육개장	황태해장국	시금치된장국
해물완자조림	돈육감자짜글이	코다리조림	너비아니구이	식물성미트볼무조림	돈육감자조림
가지볶음	멸치볶음	느타리버섯볶음	두부조림	가이나물	고사리나물
고들빼기무침	고시래기무침	양념깻잎무침	고춧잎무침	열무겉절이	오복지무침
배추김치	배추김치	보쌈김치	배추김치	배추김치	배추김치
5주차 평균	열량 : 1,672kcal	단백질 : 72g	나트륨 : 2,086mg	포화지방산 : 12g	당류 : 34g

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 윤정리

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,잡쌀,찐쌀:국산), 배추김치(배추:국산, 중국산) 고춧가루(중국산), 얼갈이(국내산), 볼통(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), 다량어(참치:원양산), 명태(코다리:러시아산),미꾸라지(국산),가자미(미국산),아귀(브라질산,중국산), 오징어(페루산), 주꾸미(베트남산,태국산), 참조기(국산), 풍치캔(원양산),수산가공품-네모명태전(명태-러시아산), 옛날소시지전(연육-베트남산,중국산)

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

