

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단 [주야간보호센터]

	월	화	수	목	금	토
	08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일
오전간식	야채스프 혼합잡곡밥 소고기무국	쇠고기야채죽 혼합잡곡밥 청국장찌개	단호박죽 혼합잡곡밥 미역국	쇠고기야채죽 혼합잡곡밥 근대된장국	크림스프 혼합잡곡밥 닭개장	누룽지죽 혼합잡곡밥 돼지김치찌개
점심	훈제오리볶음 양배추찜+쌈장 미역줄기볶음 배추김치	가자미구이 연두부+오리엔탈드레싱(새싹채소) 가지무침 배추김치	돼지고기볶음 상추쌈+쌈장 호박새우젓볶음 배추김치	고등어한방조림 도라지오징어초무침 고춧잎무침 배추김치	알감자조림 가지무침 열무무침 배추김치	훈제오리볶음 미나리무생채 상추쌈+쌈장 배추김치
영양/단백질 (kcal/g) 오류 간식	523 / 31	611 / 25	615 / 29	608 / 23	610 / 27	651 / 30
	식빵+잼 혼합잡곡밥 감자국	어묵바 혼합잡곡밥 유채된장국	고구마찜 혼합잡곡밥 콩비지백탕	요쿠르트+삶은 혼합잡곡밥 콩나물김치국	안흥찐빵 혼합잡곡밥 미역미소국	요플레
저녁	대구조림 청경채무침 연근조림 배추김치	닭가슴살장조림 참나물무침 느타리버섯볶음 배추김치	코다리조림 건새우마늘종볶음 브로컬리+초고추장 배추김치	소고기볶음 고들빼기무침 쌈다시마+쌈장 배추김치	조기구이 숙주당근무침 방풍무침 배추김치	
영양/단백질 (kcal/g) 오류 간식	618 / 24	627 / 30	624 / 33	625 / 28	613 / 24	
1주차 평균		열량 :	단백질 : 48g	나트륨 :	포화지방산 : 7g	당류 : 28g
	08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	2026-08-14(말복)	08월 15일
오전간식	양송이스프 혼합잡곡밥 콩비지김치국	쇠고기야채죽 혼합잡곡밥 팽이감자된장국	단호박죽 혼합잡곡밥 순두부김치국	쇠고기야채죽 혼합잡곡밥 미역국	야채스프 혼합잡곡밥 (유부)무채미소국	누룽지죽 혼합잡곡밥 열무된장국
점심	탕수육 브로컬리볶음 양배추샐러드(블루베리)+드레싱 배추김치	갈치구이 오이지무침 참나물겉절이 배추김치	훈제오리볶음 상추쌈+쌈장 콩나물겨자무침 배추김치	대구조림 가지무침 느타리버섯볶음 배추김치	카레 감자달걀샐러드 도라지부추무침 배추김치	닭볶음 양배추찜+쌈장 숙주무침 배추김치
영양/단백질 (kcal/g) 오류 간식	618 / 25	626 / 31	650 / 34	624 / 31	618 / 29	632 / 28
	핫도그 혼합잡곡밥 아욱된장국	양갱 혼합잡곡밥 복어채무국	고구마찜 혼합잡곡밥 냉이된장국	요쿠르트+삶은달걀 혼합잡곡밥 떡국+김가루	콘푸로스트+우유 혼합잡곡밥 오이냉국	요플레
저녁	삼치조림 호박+새우젓양념 가지무침 배추김치	두부조림 새송이메추리알 얼갈이무침 배추김치	가자미조림 감자채볶음 고들빼기무침 배추김치	돼지고기볶음 다시마쌈+초고추장 무생채 배추김치	조기찜+양념간장 숙주무침 근대무침 배추김치	
영양/단백질 (kcal/g) 오류 간식	599 / 23	601 / 26	637 / 28	627 / 27	626 / 30	
2주차 평균		열량 :	단백질 : 51g	나트륨 :	포화지방산 : 8g	당류 : 27g

월	화	수	목	금	토	
2026-08-17(대체공휴일)						
08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일	08월 22일	
오전간식	크림스프 혼합잡곡밥 김치콩나물국	쇠고기야채죽 혼합잡곡밥 팽이미소국	단호박죽 혼합잡곡밥 미역국	쇠고기야채죽 보리밥 물만두국	양송이스프 혼합잡곡밥 오이냉국	누룽지죽 혼합잡곡밥 미역국
점심	돼지고기볶음 오이생채 가지무침 배추김치	생선커를렛+소스 유자단무지무침 푸실리무침 배추김치	소고기볶음 갯잎장아찌 근+흑임자드레싱 배추김치	달걀후라이 호박볶음 우영채조림 열무김치	닭볶음탕 양배추무침 참나물겉절이 배추김치	돼지고기볶음 브로콜리볶음 상추쌈+쌈장 배추김치
열량/단백질 (kcal/g) 오후 간식	618 / 27	579 / 29	641 / 28	608 / 30	621 / 30	642 / 29
저녁	모닝빵+잼 혼합잡곡밥 냉이된장국 아귀봉조림 간장무채장아찌 김구이 배추김치	핫바 혼합잡곡밥 닭개장 멸치파리고추조림 도라지생채 두부구이 배추김치	고구마찜 혼합잡곡밥 콩비지찌개 계란찜 알감자조림 숙주나물무침 배추김치	요구르트+삶은달걀 혼합잡곡밥 아욱된장국 훈제오리볶음 상추+쌈장 새송이조림 배추김치	안흥찐빵 혼합잡곡밥 순두부찌개 삼치구이 노각무침 가지무침 배추김치	요플레
열량/단백질 (kcal/g) 오후 간식	605 / 29	591 / 23	642 / 26	613 / 32	620 / 27	
3주차 평균		열량 : 579	단백질 : 53g	나트륨	포화지방산 : 8g	당류 : 26g
08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일	08월 29일	
오전간식	야채스프 혼합잡곡밥 냉이된장국	쇠고기야채죽 혼합잡곡밥 돼지고기김치찌개	단호박죽 혼합잡곡밥 얼갈이된장국	쇠고기야채죽 보리밥 콩나물국	크림스프 혼합잡곡밥 팽이두부미소국	누룽지죽 혼합잡곡밥 조갯살무국
점심	소고기볶음 상추+쌈장 숙주나물 배추김치	갈치구이 시금치무침 쌈다시마+초고추장 배추김치	훈제오리볶음 양배추찜+쌈장 가지무침 배추김치	적어튀김 무생채 강된장 배추김치	카레(돼지) 오네그리니트+조니그르 드레싱 오아치무침 배추김치	훈제오리볶음 가지무침 호박볶음 배추김치
열량/단백질 (kcal/g) 오후 간식	638 / 25	651 / 28	594 / 24	623 / 36	566 / 25	594 / 26
저녁	식빵+잼 혼합잡곡밥 두부미소국 임연수구이 가지무침 깨순무침 배추김치	어묵바 혼합잡곡밥 근대된장국 닭장조림 호박볶음 꼬마새송이버섯 배추김치	고구마찜 혼합잡곡밥 미역냉국 대구조림 참나물무침 컬리플라워볶음 배추김치	요구르트+삶은달걀 혼합잡곡밥 도가니탕+소면 배추리얼곤약조림 연근조림 궁채무침 배추김치	콘푸로스트+우유 혼합잡곡밥 감자국 코다리조림 달걀후라이 미나리무생채 배추김치	요플레
열량/단백질 (kcal/g) 오후 간식	623 / 29	638 / 30	580 / 31	634 / 25	596 / 28	
4주차 평균		열량 : 638	단백질 : 50g	나트륨 :	포화지방산 : 8g	당류 : 25g
08월 31일	08월 01일					
오전간식	양송이스프 혼합잡곡밥 닭곰탕					
점심	알감자조림 삼채부추무침 숙주나물 배추김치					
열량/단백질 (kcal/g) 오후 간식	623 / 27					
저녁	핫도그 혼합잡곡밥 두부된장국 삼치구이 가지무침 깨순무침 배추김치					
열량/단백질 (kcal/g) 오후 간식	626 / 24					
5주차 평균	열량 : 1,249kcal 단백질 : 51g 나트륨 : 1,926mg 포화지방산 : 8g 당류 : 26g					

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함): 국내산_현미, 찰쌀, 찰쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루):중국산_얼갈이:중국산, 봄동: 국내산, 콩(두부:외국산, 콩비지:외국산, 콩국수) 소고기:호주산, 돼지고기:국내산 닭: 국내산, 닭다리:국내산, 닭가슴살:국내산, 오리고기:중국산, 양고기(염소포함), 식육가공품, 갈치:모로코, 고등어:국산, 꽃게, 낙지:베트남, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제외)코다리:러시아, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀:국산 오징어:페루 조피볼락(우럭), 주꾸미:베트남, 참돔, 참조기:국산, 가리비, 우렁챙이(명게), 전복, 방어(국산), 부세, 수산가공품

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