

플무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 가로등 주간보호 식단

월	화	수	목	금	토
08월 31일					08월 01일
오전간식					
점심	점심				점심
백미밥	백미밥				백미밥
콩나물해장국	콩나물해장국				근대된장국
족발슬라이스/새우젓	족발슬라이스/새우젓				고등어조림
애호박나물	애호박나물				토란대들깨볶음
아삭이고추절임	아삭이고추절임				순두부양념장
배추김치	배추김치				배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	665/34				612/28
오후간식					
저녁	저녁				저녁
백미밥	백미밥				백미밥
사골떡국	사골떡국				김치유부국
삼색계란찜	삼색계란찜				단호박카레소스
미역줄거리	미역줄거리				매추리알
오징어젓	오징어젓				단무지무침
배추김치	배추김치				배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	624/28				526/18
08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일
오전간식					
점심	점심	점심	점심	점심	점심
백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
시금치된장국	선지해장국	콩가루배추국	들깨버섯두부탕	냉우동	콩나물국
가자미조림	해물콩나물찜	훈제오리냉채	파인돈육볶음	새우튀김/고로케	김치두루치기
연근튀김	스크램블에그	도라지나물	탕평채	가지나물	무나물
유채초장무침	깨끗순나물	미역줄거리볶음	새우살브로컬리볶음	감자조림	짜리고추멸치볶음
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	636/26	554/34	513/36	774/31	656/34
오후간식					
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
열무된장국	조갯살무국	재첩애호박국	시래기된장국	유채된장국	오징어무국
돈육고구마조림	대패삼겹볶음	오징어야채볶음	두부미트볼조림	사태살무조림	고기경단난자완스
들깨느타리볶음	고사리찜	계란웃소세지	들깨고구마순	우영채볶음	열무된장나물
숙갓나물	참깨연두부	마늘종볶음	쌈다시마/초장	치커리유자청무침	양념깨끗이
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	443/11	764/35	430/10	470/17	477/21
08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08-14일복	08월 15일
오전간식					
점심	점심	점심	점심	점심	점심
백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
흑임자콩국수	감자수제비	미역냉국	미소유부장국	근대된장국	오징어무국
파채간장불고기	코다리조림	돈낙볶음	치킨강정	한방보쌈	소고기장조림
양배추쌈/쌈장	들깨고구마순	애호박나물	시래기된장나물	두부김치	취나물
아삭고추된장무침	백년초묵무침	해파리냉채	양배추콘샐러드	도라지초무침	컬리플라워숙회
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	양파절임	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	659/29	611/21	652/20	616/26	642/35
오후간식					
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
복어국	다시마무채국	콩비지찌개	부대찌개	소고기무국	시금치국
오물렛/데미	닭고구마조림	바질순가자미	오징어브로컬리숙회	계란웃해물완자	단호박/가지튀김
표고곤약조림	얼갈이나물	느타리버섯볶음	숙주굴소스볶음	유채나물	민씨무조림
오이지무침	흑임자연근샐러드	고구마샐러드	노각무침	오징어젓	마늘종무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	548/19	528/18	602/32	671/32	641/22

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 가로등 주간보호 식단

월	화	수	목	금	토
08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일
오전간식					
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
점심	청국장	속갓동태탕	닭곰탕	시래기된장국	우뫼가사리냉국
	대패삼겹살주볶음	오징어볶음	간장두부조림	목살조랭이떡볶음	부리채소돈사태찜
	연근조림	감자피망조림	느타리버섯볶음	맛살숙주냉채	미나리나물
	무생채	연두부/양념장	마늘종무침	참나물무침	단호박찜
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	577/12	712/24	635/25	630/28	661/44
오후간식					
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
저녁	돈육김치찌개	냉이된장국	사골우거지국	김치두부국	매생이홍합탕
	파슬리삼치살	간장돈육불고기	콩고기피망볶음	대만식지파이	제육볶음
	브로콜리순나물	느타리버섯볶음	가지나물	어묵볶음	들깨고구마순
	도토리묵무침	오이깍둑무침	새우살브로콜리볶음	옥수수콘샐러드	셀러리절임
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	501/22	571/30	539/20	656/23	567/19
	08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일
오전간식					
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
점심	주어탕	아욱된장국	황태미역국	육개장	조갯살무국
	부추바지락전	알마늘복살구이	소불고기	갈치조림	낙지볶음
	메추리알조림	탕평채	한식잡채	갈비만두	오꼬노미야끼
	유채초장무침	오이깍둑무침	파인애플샐러드	아삭이고추된장무침	청경채나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	647/28	678/24	685/28	643/30	562/28
오후간식					
	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
저녁	미소장국	새우살배추국	아욱된장국	김치콩나물국	종합어묵탕
	단호박카레소스	연양식불고기	고막야채무침	깻잎들깨불고기	안동찜닭
	치즈돈까스	얼무나물	시래기멸치조림	미나리무생채	브로콜리순나물
	토마토양배추샐러드	구이김	감자채볶음	보리새우	밀감참나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	617/25	578/23	585/28	613/26	582/27

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 정소정

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 원산지 : 쌀(밥,죽,누룽지)-국내산,수입산/배추김치-배추:국내산,고춧가루:중국산/배추김치-배추:중국산,고춧가루:중국산/물김치-국내산/돼지고기-국내산,독일산/소고기-호주산,미국산,국내산/닭고기,오리고기-국내산,브라질산/낙지-태국산,중국산,베트남산/고등어-국내산/갈치-모로코산/오징어-중국산,칠레산/꽃게-중국산/참조기-중국산/종-대두(수입산-두부,비지) 식육가공품-별도표기/삼치-국내산/닭뿔-국내산/ 바지락-중국산/새우-태국산/동태,명태,코다리-러시아산/오징어젓갈-중국산/낙지젓갈-중국산/가자미-미국산/쭈구미-베트남산

* 식단은 식재료의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 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 낮은 식사섭취량 감소로 인한 위험을 막기 위한 정상체중 유지, 단백질-에너지불량, 빈혈, 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 식단으로서 **1인분 권장 중량 기준에 1일 중·석식·2회 간식으로** 이루어져 있습니다.

나트륨, 당류, 포화지방은 줄이고 식이섬유, 비타민, 무기질은 충분히 함유한 식단으로써 이용자들의 건강과 영양에 도움이 되고자 합니다.

Pulmuone 풀무원푸드머스