



풀무원푸드머스가 드리는 2023년 4월 비지팅엔젤스 추천식단



월		화		수		목		금		토		
										04월 01일		
점심											묵나물비빔밥	
											참치미역국	
											산채메밀전병	
											간장무말랭이무침	
											요구르트	
										배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)										594/23		
오후간식										호두과자/하루요거트		
저녁											혼합잡곡밥	
											계란파국	
											간장불고기	
											숙주나물	
											양념깻잎지	
										배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)										544/17		
		04월 03일		04월 04일		04월 05일		04월 06일		04월 07일		
점심			혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		하이라이스덮밥	
			배추된장국		어묵무국		콩비지찌개		근대된장국		콩나물국	
			혼제오리부추볶음		깻잎닭갈비		한식잡채		제육볶음		안동찜닭	
			양배추겉절이		도라지오이무침		얼갈이된장무침		상추겉절이		청포묵무침	
			고춧잎무침		오징어젓갈		양념깻잎지		숙갓두부무침		고사리들깨찜	
		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
		626/17		603/21		536/27		497/33		625/36		
오후간식		약과/식혜		딸기/크리스피롤		한과/수정과		야채썩썩핫바/오미자차		도넛/우유		
저녁			혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		혼합잡곡밥	
			유부된장국		호박버섯된장국		시래기국		소고기무국		순두부찌개	
			미트볼채소볶음		새우까스		고등어무조림		동그랑땡전		오징어야채볶음	
			콩나물무침		시금치나물		시금치무침		느타리버섯볶음		건새우호박볶음	
			무채나물		알마늘장아찌		마늘종볶음		오이지무침		고소한콩자반	
		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
		683/27		698/19		586/30		650/27		565/22		
		04월 10일		04월 11일		04월 12일		04월 13일		04월 14일		
점심			혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		콩나물밥/양념장	
			냉이된장국		청국장찌개		모듬햄부대찌개		소고기미역국		돈육김치찌개	
			돈육콩나물볶음		숙주소불고기		닭살굴소스볶음		코다리무조림		어묵콩나물잡채	
			얼무나물		천사채샐러드		비름나물무침		사각어묵볶음		오이부추무침	
			고들빼기무침		간장깻잎지		땅콩조림		참나물겉절이		얼갈이된장무침	
		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
		662/25		524/21		555/19		658/35		733/34		
오후간식		미니샌드/두유		바나나/요거트		흑미쌀전빵/주스		맛있는해물바/요구르트		콩고물인절미/인삼차		
저녁			혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		혼합잡곡밥		혼합잡곡밥	
			숙갓어묵국		사골곰탕		매생이떡국		버섯고추장찌개		들깨토란국	
			베이컨야채볶음		오미산적		돈채파프리카볶음		찜만두*양념장		돈육야채죽	
			미니새송이조림		방풍나물		맛살숙주무침		도라지나물		유채나물	
			새콤무생채		오복채무침		양파장아찌		오징어젓갈		구이김	
		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		
		784/29		472/19		550/19		507/24		648/36		
										575/23		

월	화	수	목	금	토
04월 17일	04월 18일	04월 19일	04월 20일	04월 21일	04월 22일
점심	점심	점심	점심	점심	점심
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	강된장비빔밥
선지해장국	한방닭곰탕	냉이된장국	맑은콩나물국	라임담은동태지리탕	유부된장국
오삼불고기	두부토마토소스조림	아귀콩나물찜	돼지등뼈감자찜	비엔나브로콜리볶음	달걀볶은어니언떡갈비
상추겉절이	시래기된장지짐	마카로니콘샐러드	양상추샐러드	돌나물&초장	오이무침
고구마샐러드	다진오징어젓	참나물무침	청경채무침	된장깻잎지	배추김치
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	요구르트
열량/단백질 (kcal/g)	747/41	566/27	703/28	851/40	592/38
오후간식	한끼연두부오리엔탈유자	참외/크리스피롤	왕만쥬/두유	플레인요로다/사과주스	기정떡/대추차
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
물만둣국	들깨미역국	오징어무국	해물누룽지탕	아욱된장국	사골곰탕
돈육곤약장조림	느타리버섯전	제육김치볶음	야채계란말이	안동찜닭	간장불고기
얼갈이겉절이	가지볶음	숙갓나물무침	근대나물무침	올방개묵*양념장	매콤콩나물무침
들깨무채나물	세발나물겉절이	고추장말치조림	연근조림	시금치나물	고춧잎무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	645/23	682/20	623/23	505/20	515/14
04월 24일	04월 25일	04월 26일	04월 27일	04월 28일	04월 29일
점심	점심	점심	점심	점심	점심
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	카레라이스
감자된장국	청국장찌개	바지락부추국	열무된장국	아욱된장국	콩가루배추국
고등어캔조림	소고기숙주볶음	춘천닭갈비	한식잡채	수육	야채고로케
고구마순들깨나물	진미채도라지무침	세발나물	마늘종양념무침	모듬쌈&쌈장	미니새송이초절임
실곤약야채무침	얼갈이나물	브로콜리맛살볶음	취나물된장무침	오이깍둑무침	배추김치
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	요구르트
열량/단백질 (kcal/g)	531/19	610/26	596/25	589/24	608/37
오후간식	카스테라/마시는샐러드	방울토마토/딸과자	2색바람떡/유자차	연양갱/미숫가루	구운계란/꿀생강차
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
김치찌개	들깨무채국	어묵국	오징어무국	머위요된장국	유부팽이된장국
야채계란찜	해물굴소스볶음	제육볶음	한입떡갈비볶음	말랑말랑떡새우완자	두부계란부침
들깨머위대나물	호박요된장무침	양배추쌈	비름나물무침	도토리묵채소무침	얼갈이나물
돌나물&초장	궁채절임	양념깻잎지	우렁채볶음	견과류멸치볶음	유자단무지채무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	492/20	497/24	484/53	428/20	518/15

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 오윤정

* 원산지 표시의무 대상 품목(24개) : 쌀(죽,누룽지 포함), 현미, 찰쌀, 찰쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루), 얼갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수), 소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소포함), 식육가공품, 갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 수산가공품

* 식단은 식재료의 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

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 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 구성된 **영양균형 식단**으로서 **1인분 권장 중량 기준에 1일 중·석식·2회 간식**으로 이루어져 있습니다.

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

Pulmuone 풀무원푸드머스