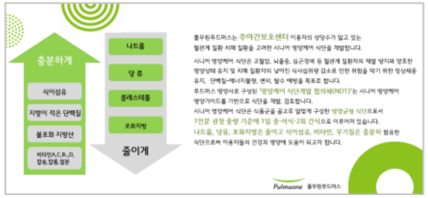
풀무원푸드머스가 드리는 2026년 2월 백석어르신주간보호센터 추천식단

	월	화	수	목	금	토
	02월 02일	02월 03일	02월 04일	02월 05일	02월 06일 생신잔치	02월 07일
점심	혼합잡곡밥 유채된장국 **소고기숙주볶음** 푸실리샐러드 봄동겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 냉이된장국 **묵은지닭볶음탕** 맛살컬리플라워볶음 실곤약무침 배추김치	혼합잡곡밥 두부재첩국 **카레라이스** 단무지 배추김치	혼합잡곡밥 감자수제비국 **코다리조림** 시금치무침 오이유자청무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 **소불고기** 한식잡채 과일샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 **닭갈비** 온두부*볶음김치 곤드레절임 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	691 / 23	645 / 22	689 / 26	605 / 24	721 / 24	621 / 30
저녁	혼합잡곡밥 콩비지찌개 **해물볶음** 느타리버섯볶음 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 두부새우젓국 **돈사태장조림** 연근조림 물미역*초장 배추김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 **야채계란찜** 멸치볶음 깻잎순나물 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 **소고기두부조림** 마늘쫑조림 초석잠절임 배추김치	혼합잡곡밥 쑥갓어묵국 **언양식불고기** 애호박볶음 실곤약무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 **한입부추전** 김구이 무생채 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	618 / 26	539 / 22	527 / 20	659 / 27	706 / 23	614 / 30
	02월 09일	02월 10일	02월 11일	02월 12일	02월 13일	02월 14일
점심	혼합잡곡밥 육개장 **임연수구이** 우엉조림 쪽파김무침 배추김치	혼합잡곡밥 매생이순두부국 **소고기장조림** 새우젓애호박볶음 얼갈이무침 배추김치	혼합잡곡밥 파송송계란탕 **카레라이스** 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 올갱이살된장국 **제육볶음** 근대숙쌈 콩나물파채무침 배추김치	혼합잡곡밥 뼈없는감자탕 **삼치양념구이*초생강** 고사리나물 생취나물볶음 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 **삼치무조림** 마늘쫑조림 애호박볶음 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	593 / 29	592 / 22	510 / 19	552 / 20	636 / 14	598 / 26
저녁	혼합잡곡밥 아욱국 **달걀말이** 가지찜양념무침 두부어린잎샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 **꽁치캔무조림** 도라지나물 알마늘장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 들깨버섯국 **떡갈비** 버섯피망볶음 치커리겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 **말랑떡새우완자** 톳두부무침 숙주무침 배추김치	혼합잡곡밥 우렁된장찌개 **언양불고기** 꽈리멸치볶음 궁채절임 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 **연두부달걀찜** 연근땅콩조림 참나물무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	510 / 10	600 / 24	693 / 25	718 / 19	695 / 24	585 / 25
	02월 16일	02월 17일 설날 휴무	02월 18일	02월 19일	02월 20일	02월 21일
점심	혼합잡곡밥 오색떡만두국 **뿌리채소돈갈비찜** 도라지나물 한식잡채 배추김치	**설날 휴무**	혼합잡곡밥 콩나물국 **카레라이스** 단무지 배추김치	혼합잡곡밥 봄동된장국 **훈제오리볶음** 햄감자볶음 파래김쪽파무침 배추김치	혼합잡곡밥 대구맑은탕 **고사리고등어조림** 가지나물 새송이초절임 배추김치	혼합잡곡밥 유채된장국 **제육볶음** 초석잠장아찌 시금치무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	548 / 21		723 / 24	655 / 30	691 / 52	528 / 19
저녁	혼합잡곡밥 두부새우젓국 **해물청경채볶음** 토란대나물 얼갈이무침 배추김치		혼합잡곡밥 우거지된장국 **소불고기** 양배추쌈&쌈장 취나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 **메추리알장조림** 토란대들깨볶음 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨버섯국 **짜장찜닭** 멸치볶음 두부텐더샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 홍합무국 **떡갈비조림** 사각어묵볶음 숙주무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	602 / 29		613 / 31	639 / 23	514 / 25	642 / 25
	02월 23일	02월 24일	02월 25일	02월 26일	02월 27일	02월 28일
점심	혼합잡곡밥 홍합탕 **돼지묵은지찜** 마카로니샐러드 얼갈이무침 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 **모듬버섯덮밥** 봄동겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 유부팽이국 **카레라이스** 단무지 배추김치	혼합잡곡밥 전주식콩나물국 **닭볶음탕** 청포묵무침 유채나물 배추김치	혼합잡곡밥 장터국밥 **두부조림** 연근조림 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 **들깨메밀전병** 알마늘장아찌 스테비아요구르트 깍두기
열량/단백질 (kcal/g)	586 / 23	727 / 21	522 / 12	681 / 49	719 / 32	658 / 32
저녁	혼합잡곡밥 소고기알토란국 **닭살데리야끼볶음** 뮤즐리멸치볶음 물미역*초장 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 **언양식불고기** 메추리알장조림 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 사골떡만두국 **두부양념조림** 새우브로콜리볶음 뽕잎나물 배추김치	혼합잡곡밥 유채된장국 **돈육장조림** 숙주무침 실곤약무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 **꽁치무조림** 방풍장아찌 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 애호박고추장찌개 **갈치구이** 마늘쫑조림 치커리겉절이 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	547 / 16	556 / 21	628 / 19	599 / 19	692 / 26	707 / 32
점심						
열량/단백질 (kcal/g)						
저녁						
열량/단백질 (kcal/g)						

*** 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 고양TMS영양사 이현정**

*** 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 찹쌀, 찐쌀포함 , 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 ,가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세, 수산가공품

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



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 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.