



풀무원푸드머스가 드리는 2026년 3월 백석어르신주간보호센터 추천식단

	월	화	수	목	금	토
	03월 02일	03월 03일 정월대보름	03월 04일	03월 05일	03월 06일	03월 07일
점심	혼합잡곡밥	오곡찰밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	들깨미역국	냉이된장국	파송송계란탕	부대찌개	온도토리묵국	시래기된장국
	대패삼겹살콩불고기	소불고기	카레라이스	오징어야채볶음	매실돈육볶음	오징어청경채볶음
	시금치나물	삼색나물	오이지무침	오이부추무침	노란호박전	토란대나물
	연근유자청샐러드	구이김	배추김치	곤드레절임	궁채장아찌	무생채
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	484/18	571/22	534/16	596/29	511/20	544/27
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	소고기알토란국	동태탕	돼지고기김치찌개	우렁된장국	참치어탕	잔치국수
	두부스테이크&소스	옛날소세지전	가자미구이	소고기가자비볶음	순대야채볶음	고기만두찜
	백련초목야채무침	잔멸치볶음	온두부&양념장	깻잎순나물	연근조림	참나물무침
	무나물	취나물두부무침	호박볶음	우엉조림	오이나물	부추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	498/17	575/19	569/14	558/21	512/27	546/24
	03월 09일	03월 10일	03월 11일	03월 12일	03월 13일 생신잔치	03월 14일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	우렁된장국	들깨수제비국	두부채첩국	다시마감자국	소고기미역국	시금치연두부국
	제육볶음	삼치구이	카레라이스	닭살김치찜	소불고기	가자미찜
	느타리버섯볶음	알토란조림	단무지	탕평채	한식잡채	표고버섯볶음
	곰피&초장	꼬시래기초무침	배추김치	오이부추무침	과일샐러드	무말랭이무침
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	462/16	586/23	689 / 26	460/11	500/17	565/18
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	아욱된장국	바지락된장국	콩가루배춧국	꽃게탕	감자다시마국	육개장
	닭고기무조림	돈사태떡찜	연양식불고기	야채계란찜	콩치시래기조림	돈민찌두부조림
	유채나물무침	온두부&양념장	애호박볶음	불어묵볶음	도라지초무침	맛살오이냉채
	콘샐러드	콩나물잡채	돌나물무침	마늘쫄무침	미역줄기볶음	우엉조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	530/34	497/22	483/21	663/24	555/19	727/28



플무원푸드머스가 드리는 2026년 3월 백석어르신주간보호센터 추천식단



	월	화	수	목	금	토
	03월 16일	03월 17일	03월 18일	03월 19일	03월 20일	03월 21일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	나가사끼짬뽕	숙된장국	유부팽이국	매생이떡국	온메밀국수	오징어호박국
	양장피	안동찜닭	카레라이스	순살콩나물아구찜	돈육간장불고기	치킨강정
	마파두부	오징어부추전	오이지무침	가지볶음	단호박샐러드	맛살오이무침
	얼갈이나물	시금치나물	배추김치	돌나물무침	청경채나물	블루베리무피클
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	806/30	609/25	723 / 24	579/23	545/18	650/26
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩나물국	파송송계란탕	황태무국	몽글순두부들깨탕	대구탕	근대된장국
	소고기그린빈스볶음	순살삼치간장조림	닭살파프리카볶음	직화콩단백야채볶음	삼색계란찜	돈육떡찜
	감자조림	숙갓두부무침	미니새송이볶음	표고탕수	브로컬리맛살볶음	사각어묵볶음
	오이나물	멸치볶음	마카로니샐러드	오이지무침	콩나물겨자무침	꼬시래기두부무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	519/23	527/23	453/21	559/19	520/24	457/13



플무원푸드머스가 드리는 2026년 3월 백석어르신주간보호센터 추천식단

	월	화	수	목	금	토
	03월 23일	03월 24일	03월 25일	03월 26일	03월 27일	03월 28일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	맑은미역국	멸치콩나물김치국	콩나물국	청국장찌개	오징어무국	들깨토란국
	코다리무조림	돈육간장불고기	카레라이스	닭살새송이조림	잡쌀탕수육&소스	소고기숙주볶음
	호박볶음	가지나물	단무지	녹두전	돈민찌짜장소스	우영잡채
	치커리겉절이	상추쌈&쌈장	배추김치	무생채	짜사이무침	청경채사과무침
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	643/34	447/23	510 / 19	624/21	521/27	533/19
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩비지찌개	닭개장	달래호박된장국	돈육고추장찌개	유채된장국	근대된장국
	닭살고구마조림	임연수구이	오징어콩나물찜	동그랑땡전	쭈삼불고기	훈제오리부추무침
	햄감자채볶음	연근곤약조림	보리새우볶음	맛살콩나물냉채	얼갈이나물	단호박꿀찜
	해초샐러드	백묵이버섯볶음	브로콜리순나물	블루베리무피클	곱게다진오징어젓	얼갈이나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	530/13	627/33	631/14	574/23	507/20	545/18
	03월 30일	03월 31일				
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥				
	숙갓어묵국	유부계란국				
	오징어야채떡볶음	삼치구이				
	실곤약야채무침	유채나물				
	방풍나물	궁채장아찌				
	배추김치	배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)	638/28	619/22				
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥				
	건새우아욱국	콩나물김치국				
	돈육쪽찜	연양식물고기				
	오이나물	사각어묵볶음				
	돈나물무침	세발나물무침				
	배추김치	배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)	588/25	483/19				

월	화	수	목	금	토
---	---	---	---	---	---

- * 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 고양TMS영양사 이현정
- * 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 찰쌀, 찌쌀포함 , 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,복어등 건조제외), 미꾸라지, 뱀장어, 아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기 ,가리비, 우렁행이(명게), 전복, 방어, 부세, 수산가공품
- * 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능

충분하게

식이섬유

지방이 적은 단백질

불포화 지방산

비타민A,C,B₁,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 구성한 **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