풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단

월	화	수	목	금	토	일
		07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일	07월 05일
아침						
열량/단백질 (kcal/g)						
오전간식						
점심		혼합잡곡밥 근대국 **우삼겹양배추굴소스볶음** 고구마줄기무침 양대콩조림 배추김치	혼합잡곡밥 추어탕 **의성마늘한입떡갈비** 두부양념조림 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 **볼락살고사리조림** 애호박느타리볶음 양념깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 황태국 **돈육우거지불고기** 올방개묵김가루무침 한입모듬장아찌 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)		645/27	713 / 28	501 / 11	556 / 11	
오후간식		**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	
저녁		혼합잡곡밥 순두부찌개 **누드순대야채볶음** 고사리볶음 돌산갓절임 배추김치	혼합잡곡밥 물만두국 **통살치킨돈까스&소스** 양상추샐러드 궁채절임 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 **네모명태전** 한입부추전 가지볶음 배추김치	혼합잡곡밥 다슬기국 **말랑말랑오징어완자** 삼색계란찜 오이쪽파무침 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)		738 / 28	492 / 21	377 / 6	540 / 17	

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단

	월	화	수	목	금	토	일
	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일	07월 12일
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥 황태무채국 **콩나물돈육불고기** 상추쌈&쌈장 새송이피망볶음 배추김치	혼합잡곡밥 어묵탕 **오리주물럭** 고구마줄기볶음 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 오이미역냉국 **소불고기** 올방개묵김가루무침 양배추숙쌈&양념장 배추김치	혼합잡곡밥 동태탕 **메추리알장조림** 열무나물무침 돌산갓절임 배추김치	혼합잡곡밥 아욱국 **소고기잡채** 감자채전&양념장 비름나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 **카레라이스** 물만두국 한입순살치킨 궁채절임 요구르트	혼합잡곡밥 콩나물국 **돈육청경채불고기** 파래자반볶음 미나리무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	419 / 13	554 / 19	756 / 24	561 / 7	682 / 30	532 / 16	486 / 20
오후간식	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**카스타드**
저녁	혼합잡곡밥 꽃게탕 **한입떡갈비구이** 양대콩조림 청경채겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 물만두국 **새우살두부조림** 곤드레절임 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 **볼락살시래기조림** 고추잎무침 느타리버섯볶음 배추김치	혼합잡곡밥 황태국 **우삼겹숙주볶음** 맛살간장조림 한입모듬장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 **돈육가지볶음** 얼갈이나물무침 양념깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 다슬기국 참치파프리카볶음 야채계란찜 한입샐러리장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 **너비아니구이** 돈나물&초장 돌산갓절임 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	459 / 6	444 / 13	511 / 7	560 / 5	635 / 25	573 / 17	633 / 19

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단

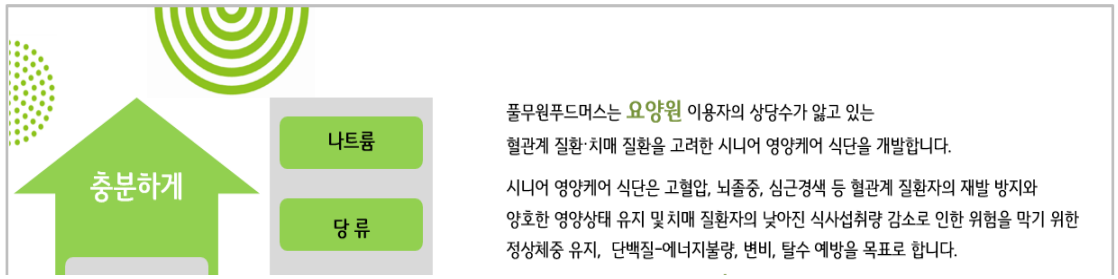
	월	화	수	목	금	토	일
	07월 13일	07월 14일	07월 15일 (초복)	07월 16일	07월 17일	07월 18일	07월 19일
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	**삼계탕**	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	우묵콩국	부대찌개	알찬녹두전&양념장	순두부찌개	**잔치국수**	소고기버섯국	
	소불고기	**통등심돈까스&소스**	궁채절임	**무뼈족발**	얇은피 고기만두찜	**네모명태전**	
	알배기쌈&쌈장	새송이들깨볶음	매실주스	지리멸치볶음	꼬들오이지무침	청포묵김가루무침	
	표고어묵볶음	양배추샐러드&드레싱	*	부추겉절이	요구르트	한입샐러리장아찌	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	*	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	631 / 27	703 / 43	528 / 10	860 / 21	610 / 31	596 / 27	
오후간식	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	맑은배추국	소고기무국	아욱국	꽃게탕	무들깨국	재첩국	
	햄새우살볶음	**메추리알장조림**	**네모명태전**	**볼락살감자조림**	**소불고기**	**한입떡갈비구이**	
	두부들기름구이	참나물무침	시금치나물무침	양념깻잎지	숙주나물무침	해물파전	
	김구이	한입모듬야채장아찌	고추잎무침	비름나물무침	모듬콩조림	고구마줄기볶음	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	459 / 6	444 / 13	511 / 7	560 / 5	635 / 25	573 / 17	

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단

	월	화	수	목	금	토	일
	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일 (중복)	07월 26일
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	**삼계탕**	혼합잡곡밥
	냉도토리묵채국	맑은육개장	종합어묵국	추어탕	무들깨국	언양식불고기	황태국
	오리훈제구이	**볼락살소금구이**	**우삼겹앵배추볶음**	**너비아니새송이구이**	**돈육부추불고기**	오이고추된장무침	**돈육청경채볶음**
	가지나물무침	미나리나물무침	고구마줄기볶음	감자채볶음	어묵애느타리볶음	감귤주스	고사리나물볶음
	부추겉절이	한입모듬야채장아찌	김구이	돌산갓절임	상추쌈&쌈장	*	베이키드콩조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	616 / 28	487 / 27	749 / 16	843 / 30	638 / 21	819/32	537 / 17
오후간식	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**카스타드**
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	순두부찌개	황태김치국	다슬기국	물만두배추국	콩나물국	오징어무국	순두부찌개
	햄계란말이	**고기산적구이**	**한식잡채**	**네모명태전**	**볼락살무조림**	**햄표고볶음**	**의성마늘떡갈비**
	돈나물초무침	맛살애기새송이볶음	애호박볶음	파래자반볶음	양대콩조림	가지간장조림	처커리겉절이
	무나물볶음	모듬콩조림	청경채나물무침	시금치나물무침	근대된장무침	비름나물무침	양념고추잎무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	585 / 16	512 / 12	524 / 16	552 / 17	945 / 25	534 / 20	984 / 25

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단

	월	화	수	목	금	토	일
	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일		
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	**삼색야채비빔밥**	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	우묵콩국	소고기무국	호박된장찌개	들깨미역국	감자양파국		
	무뼈족발	**너비아니새송이볶음**	고기속깻잎튀김&양념장	**소불고기**	**볼락살고사리조림**		
	상추겉절이	야채계란찜	김구이	한입부추전	양대콩조림		
	어묵간장조림	한입모듬야채장아찌	요구르트	알배기쌈&쌈장	비름나물무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	661 / 19	610 / 34	671 / 24	671 / 24	509 / 19		
오후간식	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**		
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	돈육애호박찌개	동태탕	오징어무국	황태국	물만두국		
	고기동그랑땡전	**누드순대야채볶음**	**새우살두부조림**	**고기산적구이**	**통살치킨스&소스**		
	궁채절임	모듬콩조림	참나물무침	오이양파무침	양배추샐러드		
	숙주나물무침	미나리나물무침	파래자반볶음	양념고추잎지	얼갈이나물무침		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	567 / 22	587 / 29	641 / 31	597 / 21	540 / 17		

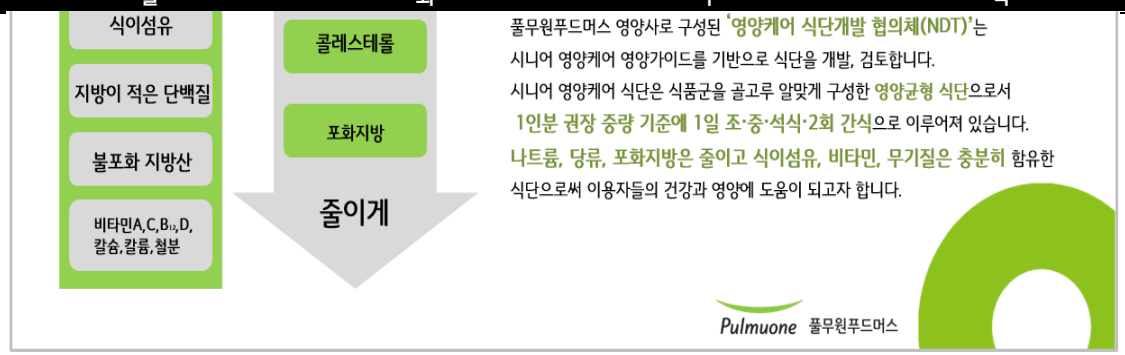


풀무원푸드머스는 **요양원** 이용자의 상당수가 앓고 있는
혈관계 질환·치매 질환을 고려한 시니어 영양케어 식단을 개발합니다.

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.

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단

월	화	수	목	금	토	일



*** 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 김민재**

*** 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 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, 북어 등 건조 제외), 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**