풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단

월	화	수	목	금	토	일
					08월 01일	08월 02일
아침						
열량/단백질 (kcal/g)						
오전간식						
점심					혼합잡곡밥 시래기된장국 콩나물돈육불고기 궁채절임 참나물무침 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)					532 / 13	
오후간식					떠먹는리얼요거트_딸기	
저녁					혼합잡곡밥 오징어무국 소다짐가지볶음 들기름두부구이 김구이 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)					573 / 17	

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단

	월	화	수	목	금	토	일
	08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일	08월 09일
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥 어묵탕 **오리주물럭** 고구마줄기볶음 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 오이미역냉국 **소불고기** 해물파전 양배추숙쌈&양념장 배추김치	혼합잡곡밥 맑은육개장 **메추리알장조림** 열무나물무침 돌산갓절임 배추김치	혼합잡곡밥 우묵콩국 **소고기잡채** 단호박옥수수전 비름나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 **돈육수육** 맛살애호박볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 **볼락살소금구이** 파래자반볶음 가지나물볶음 배추김치	혼합잡곡밥 어묵탕 **소불고기** 숙주나물무침 한입모듬장아찌 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	554 / 19	756 / 24	561 / 7	682 / 30	532 / 16	486 / 20	631 / 27
오후간식	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	
저녁	혼합잡곡밥 교자만두국 **돈육애호박볶음** 양념깻잎지 참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 시래기국 **볼락살감자조림** 근대나물무침 곤드레절임 배추김치	혼합잡곡밥 황태국 **돈육가지볶음** 숙주나물무침 한입모듬장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 돈육우거지국 **말랑새우완자전** 얼갈이나물무침 양념깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 다슬기국 참치파프리카볶음 야채계란찜 한입샐러리장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 **너비아니구이** 미나리무침 돌산갓절임 배추김치	혼합잡곡밥 맑은배추국 **햄새우살볶음** 두부들기름구이 김구이 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	563/20	407/14	620/19	603/21	500/20	458/16	644/22

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단

	월	화	수	목	금	토	일
	08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일 (말복)	08월 15일	08월 16일
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	삼계탕	혼합잡곡밥	
	동태탕	냉도토리묵채국	순두부찌개	잔치국수	오색모듬전&양념장	우거지된장국	
	의성마늘떡갈비구이	오리훈제구이	무뼈족발	통통 갈비만두찜	궁채절임	돈육간장불고기	
	새송이들깨볶음	감자간장조림	지리멸치볶음	꼬들오이지무침	요구르트	열무나물무침	
	궁채절임	돌산갓절임	부추겉절이	요구르트	*	파래자반볶음	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	703 / 43	528 / 10	860 / 21	610 / 31	596 / 27	516 / 23	
오후간식	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	떠먹는리얼요거트_딸기	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	소고기무국	아욱국	꽃게탕	무들깨국	재첩국	계란파국	
	메추리알장조림	네모명태전	볼락살고사리조림	소불고기	누드순대야채볶음	새우살두부조림	
	참나물무침	파래자반볶음	양념깻잎지	느타리버섯볶음	알찬녹두전	돌산갓절임	
	한입모듬야채장아찌	오이무침	비름나물무침	모듬콩조림	고구마줄기볶음	콩나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	668 / 26	598 / 17	500 / 23	638 / 19	587 / 28	631 / 32	

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단

	월	화	수	목	금	토	일
	08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일	08월 23일
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥 맑은육개장 **볼락살소금구이** 맛살애기새송이볶음 한입모듬야채장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 알곤탕 **오리부추주물럭** 고구마줄기볶음 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 우묵콩국 **돈육간장불고기** 어묵간장조림 상추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 추어탕 **소불고기** 알찬김치전&양념장 돌산갓절임 배추김치	혼합잡곡밥 교자만두국 **네모명태전** 청포묵김가루무침 양념깻잎지 배추김치	짜장라이스 종합어묵국 **찹쌀탕수육&소스** 알밥단무지 요구르트 배추김치	혼합잡곡밥 재첩국 **너비아니새송이볶음** 야채계란찜 한입모듬야채장아찌 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	487 / 27	749 / 16	843 / 30	638 / 21	819/32	679 / 23	661 / 19
오후간식	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	
저녁	혼합잡곡밥 황태김치국 **고기산적구이** 도토리묵야채무침 모듬콩조림 배추김치	혼합잡곡밥 다슬기국 **한식잡채** 애호박볶음 감자채볶음 배추김치	혼합잡곡밥 물만두배추국 **수원왕갈비맛바싹불고기** 파래자반볶음 열무나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 **볼락살무조림** 양대콩조림 근대된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 **햄표고볶음** 가지간장조림 비름나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 **돈육청경채볶음** 치커리겉절이 곤드레절임 배추김치	혼합잡곡밥 돈육애호박찌개 **고기동그랑땡전** 궁채절임 부추겉절이 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	489 / 21	472 / 26	577 / 23	582 / 29	499 / 17	514 / 21	525 / 26

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단

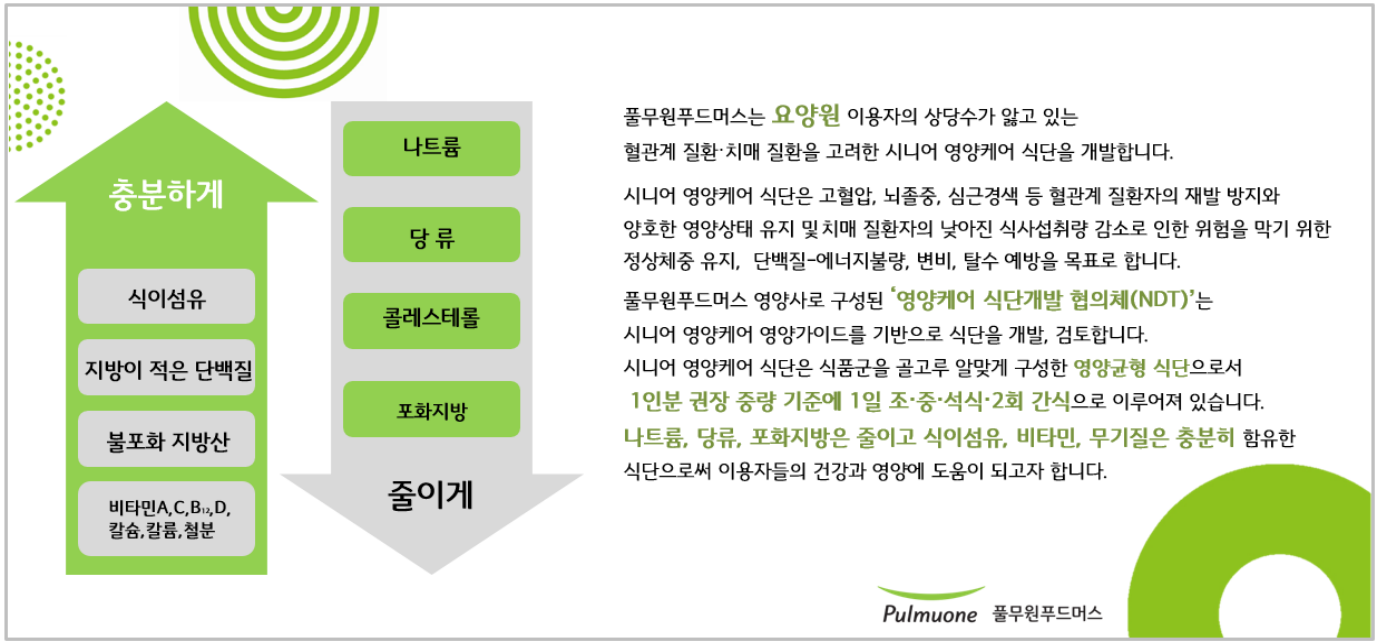
	월	화	수	목	금	토	일
	08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일	08월 29일	08월 30일
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	냉도토리묵채국	부대찌개	들깨미역국	다슬기국	**닭곰탕**	황태무채국	
	무뼈족발	**통살새우까스&소스**	**소불고기**	**볼락살고사리조림**	미니메밀전병구이	**콩나물돈육불고기**	
	상추겉절이	양배추샐러드	한입부추전	양대콩조림	부추겉절이	새송이간장조림	
	어묵간장조림	콩나물무침	알배기쌈&쌈장	비름나물무침	요구르트	지리멸치볶음	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	610 / 34	671 / 24	671 / 24	509 / 19	532 / 13	419 / 13	
오후간식	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	동태탕	오징어무국	황태국	물만두국	시래기된장국	꽃게탕	
	누드순대야채볶음	**참치두부조림**	**언양식불고기**	**햄두부구이**	**소다짐가지볶음**	**의성마늘떡갈비**	
	모듬콩조림	참나물무침	오이양파무침	느타리버섯볶음	열무나물무침	한입모듬장아찌	
	미나리나물무침	파래자반볶음	간장무채장아찌	얼갈이나물무침	모듬콩조림	청경채겉절이	
	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 8월 시니어영양케어식단

	월	화	수	목	금	토	일
	08월 31일						
아침	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 **참치표고볶음** 간장무채장아찌 비름나물무침 배추김치						
열량/단백질 (kcal/g)	475 / 10						
오전간식							
점심	혼합잡곡밥 오이미역냉국 **오리훈제구이** 부추겉절이 가지굴소스볶음 배추김치						
열량/단백질 (kcal/g)	756 / 24						
오후간식	**떠먹는리얼요거트_플레인**						
저녁	혼합잡곡밥 물만두국 **볼락살시래기조림** 양대콩조림 느타리버섯볶음 배추김치						
열량/단백질 (kcal/g)	534/22						

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 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