

그루터기1


 풀무원푸드머스가 드리는 2026년 7월 시니어영양케어식단
 

에이치앤씨동부산

월	화	수	목	금	토		
		07월 01일	07월 02일(생신상)	07월 03일	07월 04일		
점심		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
		무콩나물국	소고기미역국	시금치된장국	종합어묵국		
		돈육두루치기	참조기구이	닭살바베큐소스조림	돈육각독고추장조림		
		호박볶음	잔치잡채	불어묵볶음	멸치볶음		
		고들빼기무침	열갈이나물	숙주겨자냉채	양념깻잎무침		
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
저녁		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
		콩비지찌개	꽃게탕	애호박새우젓국	소고기무국		
		닭살야채볶음	미트볼조림	방어조림	해물완자조림		
		가지볶음	느타리버섯볶음	계란찜	두부조림		
		열무된장무침	고춧잎무침	시금치무침	청경채무침		
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
1주차 평균	열량 : 1,263kcal	단백질 : 45g	나트륨 : 1,710mg	포화지방산 : 6g	당류 : 31g		
		07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일(생신상)	07월 10일	07월 11일
점심		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		순두부국	감자수제비국	근대된장국	소고기미역국	사각어묵국	근대된장국
		닭볶음탕	코다리조림	돈육간장불고기	참조기구이	닭갈비볶음	동태조림
		궁채무침	감자채볶음	상추쌈&쌈장	잔치잡채	실곤약야채무침	계란찜
		고춧잎무침	오이생채	콩나물무침	열갈이나물	열무겉절이	무생채
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		호박새우젓국	안매운육개장	콩비지찌개	동태매운탕	콩나물국	황태해장국
		돈육감자짜글이	떡갈비피망볶음	닭살표고조림	비엔나소시지볶음	돈메란조림	식물성미트볼무조림
		고구마순볶음	느타리버섯볶음	고사리나물	도토리묵무침	호박볶음	청포묵무침
		숙주무침	고들빼기무침	양념고추무침	브로콜리숙회	양념깻잎지무침	오이부추무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2주차 평균	열량 : 1,239kcal	단백질 : 53g	나트륨 : 1,581mg	포화지방산 : 7g	당류 : 23g		
		07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일
점심		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	비빔밥	혼합잡곡밥
		무콩나물국	열갈이된장국	닭곰탕	들깨미역국	두부된장국	시래기된장국
		돈육야채볶음	닭안심로제소스조림	떡갈비피망볶음	닭살바베큐소스조림	계란후라이	코다리양념찜
		도토리묵야채무침	궁채무침	세멸치볶음	미니새송이볶음	배추김치	호박볶음
		해초무침	브로콜리숙회	참나물무침	숙주겨자냉채		부추겉절이
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
저녁		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
		조갯살미역국	종합어묵국	맑은파개장	순두부찌개	동태매운탕	애호박새우젓국
		임연수감자조림	제육볶음	동그랑땡강정	삼치조림	비엔나소시지볶음	돈육장조림
		연근조림	가жина물	느타리버섯볶음	청경채굴소스볶음	꼬시래기무침	불어묵볶음
		비름나물무침	고들빼기무침	오복지무침	양대콩조림	고춧잎무침	콩나물무침
		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
3주차 평균	열량 : 1,202kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 1,804mg	포화지방산 : 7g	당류 : 30g		

월	화	수	목	금	토
07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
시금치된장국	종합어묵국	열갈이된장국	물만두/양념장	근대된장국	사각어묵국
안동찜닭	생선까스&타르소스	제육볶음	단무지양념무침	삼치구이	닭갈비볶음
감자채볶음	양배추샐러드	상추쌈&쌈장	배추김치	가지나물	시래기지짐
브로콜리숙회	궁채무침	무생채		해초무침	숙주무침
배추김치	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
꽃게탕	애호박새우전국	맑은파개장	순두부국	무콩나물국	동태매운탕
미트볼조림	동태조림	너비아니조림	닭살로제소스조림	훈제오리야채볶음	해물완자조림
두부조림	느타리버섯볶음	도토리묵무침	미니새송이볶음	호박볶음	무나물볶음
양념깻잎무침	콩나물무침	고들빼기무침	고춧잎무침	부추겉절이	고춧잎무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
4주차 평균	열량 : 1,151kcal	단백질 : 45g	나트륨 : 1,917mg	포화지방산 : 5g	당류 : 23g
07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
감자수제비국	시래기된장국	어묵국	순두부찌개	시금치된장국	
함박스테이크볶침	안동찜닭	고등어구이	돈육감자짜글이	돈육두부조림	
고구마샐러드	계란찜	멸치아몬드조림	고사리나물	호박볶음	
무생채	콩나물무침	숙주무침	브로콜리숙회	양념깻잎무침	
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
콩나물국	애호박새우전국	동태매운탕	콩비지찌개	육개장	
방어조림	돈육야채볶음	미트볼조림	닭살야채볶음	비엔나소시지볶음	
고구마순돌깨나물	건새우마늘종볶음	청경채굴소스볶음	도토리묵무침	연근조림	
열무된장무침	고들빼기무침	시금치무침	오복지무침	열갈이무침	
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
5주차 평균	열량 : 1,263kcal	단백질 : 52g	나트륨 : 1,924mg	포화지방산 : 8g	당류 : 24g

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 윤정리

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찰쌀,진쌀:국산), 배추김치(배추:국산, 중국산) 고춧가루(중국산), 열갈이(국내산), 봄동(국산), 콩(두부, 콩비지, 콩국수:외국산),소고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 식육가공품-미트볼(닭-국산,돈육-국산),훈제오리(국산,중국산),오리불고기(국산),탕수육(국내산),비엔나조림(닭-국산,돈육-국산),함박스테이크(돈육-국산), 돈가스(돈육-국산), 갈치(세네갈산),고등어(국산), 방어(국산),꽃게(파키스탄산),낙지(태국,베트남산), 다랑어(참치:원양산), 명태(코다리:러시아산),미꾸라지(국산),가자미(미국산),아귀(브라질산,중국산), 오징어(페루산), 주꾸미(베트남산,태국산), 참조기(국산),꽁치캔(원양산),수산가공품-네모명태전(명태-러시아산), 옛날소시지전(연육-베트남산,중국산)

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

