그루터기1

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단

에이치앤씨동부산

	월	화	수	목	금	토
	08월 31일					**08월 01일**
점심	혼합잡곡밥 조갯살미역국 **닭볶음탕** 호박볶음 고추잎무침 배추김치					혼합잡곡밥 근대된장국 **동태조림** 계란찜 부추겉절이 배추김치
저녁	혼합잡곡밥 맑은파개장 **동그랑땡강정** 가지나물 고들빼기무침 배추김치					혼합잡곡밥 어묵국 **두부돈육조림** 연근조림 참나물무침 배추김치
1주차 평균		열량 : 1,241kcal	단백질 : 48g	나트륨 : 1,871mg	포화지방산 : 8g	당류 : 27g
	08월 03일	**08월 04일**	**08월 05일**	**08월 06일(생신상)**	**08월 07일**	**08월 08일**
점심	혼합잡곡밥 감자수제비국 **닭살로제소스조림** 실곤약야채무침 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨시락국 **생선까스&타르타르소스** 도토리묵무침 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 무콩나물국 **돈육간장불고기** 양배추찜&쌈장 부추양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 **참조기구이** 잔치잡채 얼갈이무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 **코다리조림** 볼어묵볶음 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 **소고기야채볶음** 가지나물 오복지무침 배추김치
저녁	혼합잡곡밥 동태매운탕 **해물완자조림** 미니새송이볶음 고추잎무침	혼합잡곡밥 사각어묵국 **돈육감자짜글이** 멸치볶음 양념깻잎지무침	혼합잡곡밥 안매운육개장 **너비아니구이** 계란찜 숙주무침	혼합잡곡밥 시금치된장국 **닭살야채볶음** 두부조림 고들빼기무침	혼합잡곡밥 꽃게탕 **비엔나소시지볶음** 느타리버섯볶음 브로컬리숙회	혼합잡곡밥 버섯매운탕 **식물성미트볼무조림** 감자고추장조림 콩나물무침

그루터기1

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단

에이치앤씨동부산

	월	화	수	목	금	토
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2주차 평균		열량 : 1,267kcal	단백질 : 52g	나트륨 : 1,833mg	포화지방산 : 7g	당류 : 29g
	08월 10일	**08월 11일**	**08월 12일**	**08월 13일(생신상)**	**08월 14일**	**08월 15일**
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	열무된장국	순두부찌개	콩나물국	소고기미역국	콩비지찌개	어묵국
	돈육두루치기	**닭살바베큐소스조림**	**훈제오리야채볶음**	**참조기구이**	**돈메란조림**	**돈육두부조림**
	건새우호박볶음	야채계란찜	어묵야채볶음	잔치잡채	궁채무침	건새우마늘쫑볶음
	해초무침	숙주무침	부추무침	얼갈이무침	참나물무침	콩나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	북어채무국	동태매운탕	시래기된장국	김치어묵국	조갯살미역국	맑은파개장
	임연수조림	**동그랑땡강정**	**코다리조림**	**돈육감자짜글이**	**뼈없는닭갈비**	**떡갈비피망볶음**
	새송이버섯볶음	가지두반장볶음	도토리묵야채무침	느타리버섯볶음	잔멸치볶음	연근조림
	양념깻잎무침	오이생채	브로콜리숙회	깻잎지무침	고들빼기무침	열무나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
3주차 평균		열량 : 1,283kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 1,968mg	포화지방산 : 8g	당류 : 32g

그루터기1

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단

에이치앤씨동부산

	월	화	수	목	금	토
	08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	북어콩나물국	순두부찌개	두부된장국	물만두/양념장	들깨미역국	어묵국
	돈육감자짜글이	고등어구이	돈육야채볶음	단무지양념무침	함박스테이크폭찹	닭살브로콜리볶음
	감자채볶음	실곤약무침	상추쌈&쌈장	배추김치	양배추샐러드	가지나물
	궁채무침	열무겉절이	콩나물무침		참나물무침	고들빼기무침
	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩비지찌개	안매운육개장	애호박새우젓국	김치콩나물국	꽃게탕	얼갈이된장국
	닭매실소스조림	미트볼감자조림	닭볶음탕	돈육깍둑고추장조림	비엔나소시지볶음	코다리조림
	꼬시래기무침	두부조림	애느타리버섯볶음	호박볶음	새송이버섯볶음	양대콩조림
	브로컬리숙회	양념깻잎지무침	오복지무침	고추무침	부추겉절이	숙주무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
4주차 평균		열량 : 1,277kcal	단백질 : 52g	나트륨 :1,938mg	포화지방산 : 8g	당류 : 26g
	08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일	08월 29일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	비빔밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩가루배춧국	소고기무국	들깨미역국	두부된장국	호박고추장국	시래기된장국
	삼치구이	닭볶음탕	동태조림	계란후라이	안동찜닭	돈육고추장불고기
	계란찜	감자채볶음	가지나물	배추김치	실곤약야채무침	새송이버섯볶음
	콩나물무침	오복지무침	해초무침		고들빼기무침	숙주무침
	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	안매운육개장	어묵국	시금치된장국	북어콩나물국	동태매운탕	무콩나물국
	미트볼조림	돈육감자짜글이	닭살야채볶음	훈제오리야채볶음	비엔나소시지볶음	방어조림
	느타리버섯볶음	건새우마늘쫑볶음	꼬시래기무침	연근조림	고구마순나물	도토리묵무침
	무생채	고춧잎무침	열무겉절이	부추무침	오이양파무침	오복지무침

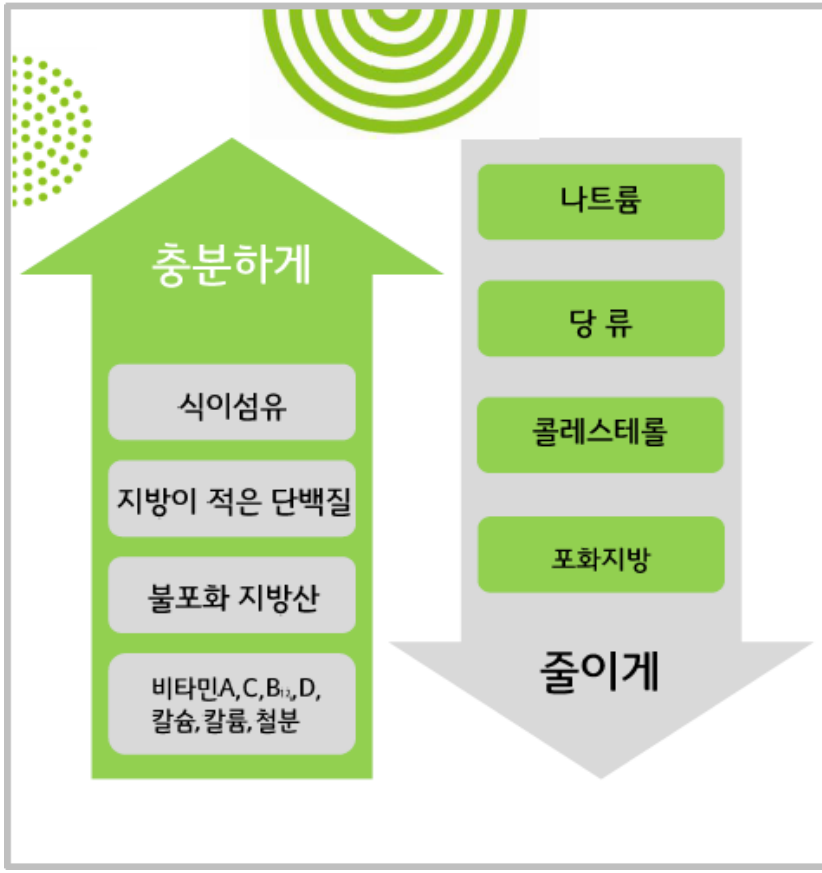
그루터기1

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단

에이치앤씨동부산

월	화	수	목	금	토
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
5주차 평균	열량 : 1,265kcal	단백질 : 50g	나트륨 : 1,796mg	포화지방산 : 8g	당류 : 28g

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 윤정리
* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찹쌀,찐쌀:국산), 배추김치(배추:국산, 중국산) 고춧가루(중국산), 얼갈이(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 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.

Pulmuone 풀무원푸드머스

그루터기1

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 8월 시니어영양케어식단

에이치앤씨동부산

월	화	수	목	금	토