

그루터기1

플무원푸드머스가 드리는 2026년 9월 시니어영양케어식단

에이치앤씨동부산

월	화	수	목	금	토	
09월 01일		09월 02일	09월 03일(생신상)	09월 04일	09월 05일	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	얼갈이된장국	어묵국	소고기미역국	감자수제비국	시금치된장국	
	코다리조림	돈육간장불고기	참조기구이	돈메란조림	방어조림	
	두부양념찜	양배추찜&쌈장	잔치잡채	고구마순들깨나물	건새우마늘종볶음	
	콩나물무침	오이생채	얼갈이나물	숙주무침	무생채	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	건새우호박국	꽃게탕	콩가루배춧국	탕국	북어채무국	
	돈육감자짜글이	비엔나소시지볶음	뼈없는닭갈비	동그랑땡강정	돈육감자조림	
	도토리묵&양념장	호박볶음	느타리버섯볶음	가지볶음	궁채무침	
	고춧잎무침	오복지무침	브로컬리숙회	고들빼기무침	콩나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
1주차 평균	열량 : 1,250kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 2,124mg	포화지방산 : 6g	당류 : 26g	
09월 07일		09월 08일	09월 09일	09월 10일(생신상)	09월 11일	09월 12일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	어묵김치국	무콩나물국	시금치된장국	소고기미역국	어묵국	콩가루배춧국
	돈육두루치기	생선까스&타르타르소스	닭볶음탕	참조기구이	닭살로제소스조림	소고기야채볶음
	호박볶음	가지볶음	어묵볶음	잔치잡채	실곤약야채무침	무나물볶음
	숙주무침	오이양파무침	무생채	얼갈이나물	콩나물무침	고춧잎무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	동태매운탕	호박고추장찌개	안매운육개장	콩비지찌개	버섯매운탕	김치콩나물국
	고기완자조림	코다리조림	미트볼조림	훈제오리야채볶음	동그랑땡강정	삼치조림
	청포묵무침	계란찜	잔멸치볶음	시래기나물	두부조림	미니새송이버섯볶음
	양념깻잎무침	고들빼기무침	열무나물	부추양파무침	브로컬리숙회	마늘쫑무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
2주차 평균	열량 : 1,247kcal	단백질 : 48g	나트륨 : 2,453mg	포화지방산 : 7g	당류 : 29g	
09월 14일		09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일	09월 19일
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	비빔밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	조갯살미역국	어묵국	두부된장국	콩가루배춧국	감자수제비국	북어채무국
	돈육감자짜글이	닭살야채볶음	계란후라이	돈메란조림	고등어구이	닭살바베류소스조림
	야채계란찜	두부양념조림	배추김치	고구마샐러드	가지나물	새송이버섯볶음
	숙주나물	부추겉절이		콩나물무침	양념깻잎무침	오이고추된장무침
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	꽃게탕	순두부국	호박새우젓국	맑은파개장	김치콩나물국	시금치된장국
	너비아니조림	가자미조림	돈육두부조림	비엔나소시지볶음	동태조림	돈육감자조림
	건새우마늘종볶음	고구마순들깨나물	느타리버섯볶음	호박볶음	불어묵볶음	고사리나물
	열무산초무침	고들빼기무침	오복지무침	얼갈이나물	해초무침	부추겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
3주차 평균	열량 : 1,283kcal	단백질 : 51g	나트륨 : 1,968mg	포화지방산 : 8g	당류 : 32g	

월	화	수	목	금	토
09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일(추석연휴)	09월 25일(추석)	09월 26일(추석연휴)
점심	점심	점심	점심		점심
혼합잡곡밥 배추된장국 돈육야채볶음 양배추찜&쌈장 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 코다리조림 계란찜 오이양파무침 배추김치	잔치국수 물만두/양념장 단무지양념무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 안동찜닭 가지볶음 양념겉잎무침 배추김치		혼합잡곡밥 순두부국 동태무조림 건새우마늘종볶음 숙주무침 배추김치
저녁	저녁	저녁	저녁		저녁
혼합잡곡밥 육개장 동그랑땡강정 도토리묵무침 브로콜리숙회 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 돈육감자짜글이 잔멸치볶음 열무된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 삼색야채피쉬바 호박볶음 고춧잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 방어조림 두부양념조림 고들빼기무침 배추김치		혼합잡곡밥 안매운육개장 해물완자조림 양대콩조림 얼갈이무침 배추김치
4주차 평균	열량 : 1,277kcal	단백질 : 52g	나트륨 : 1,938mg	포화지방산 : 8g	당류 : 26g
09월 28일	09월 29일	09월 30일			
점심	점심	점심			
혼합잡곡밥 콩가루배추국 돈육두부조림 감자채볶음 오복지무침 배추김치	혼합잡곡밥 우거지선짓국 메추리알곤약조림 어묵볶음 고춧잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 북어콩나물국 닭살카레볶음 꼬시래기무침 오징어젓무생채 배추김치			
저녁	저녁	저녁			
혼합잡곡밥 동태매운탕 미트볼감자조림 호박볶음 오이생채 배추김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈육감자짜글이 잔멸치볶음 숙주무침 배추김치	혼합잡곡밥 맑은파개장 해물완자조림 연근조림 부추양파무침 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,잡쌀,찰쌀: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 내'에서 변경가능

