

그루터기1

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 10월 시니어영양케어식단

에이치앤씨동부산

월	화	수	목	금	토			
			10월 01일(생신상)	10월 02일	10월 3일 (개천절)			
점심			혼합잡곡밥 소고기미역국 참조기구이 잔치잡채 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 돼지두루치기 도토리묵무침 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 방어조림 미니새송이볶음 숙주나물 배추김치			
			혼합잡곡밥 순두부국 빼없는닭갈비 가지나물 브로컬리흑임자무침 배추김치	혼합잡곡밥 안매운육개장 비엔나소시지볶음 두부양념조림 고춧잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 북어채무국 돈육감자조림 꼬시래기무침 고들빼기무침 배추김치			
	1주차 평균		열량 : 1,627kcal	단백질 : 65g	나트륨 : 2,077mg	포화지방산 : 11g	당류 : 35g	
	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일(생신상)	10월 9일 (한글날)	10월 10일		
	혼합잡곡밥 콩비지찌개 코다리조림 느타리버섯볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 우거지선짓국 동그랑땡강정 두부조림 고들빼기무침 배추김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 돈육두루치기 양배추찜&쌈장 궁채무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 참조기구이 잔치잡채 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 수제비김치국 닭볶음탕 호박볶음 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 동태조림 고구마순들깨나물 오이양파무침 배추김치		
	혼합잡곡밥 육개장 너비아니조림 시래기나물 브로컬리숙회 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 훈제오리야채볶음 연근조림 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 맑은파개장 비엔나소시지볶음 계란찜 양념깻잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 돈육감자짜글이 어묵볶음 고춧잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵곤약탕국 해물완자조림 느타리버섯볶음 다시마채무침 배추김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 돈육고추장조림 잔멸치볶음 열무겉절이 배추김치		
2주차 평균		열량 : 1,606kcal	단백질 : 64g	나트륨 : 1,956mg	포화지방산 : 8g	당류 : 32g		
10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일			
점심			혼합잡곡밥 들깨미역국 닭볶음탕 두부조림 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 미트볼감자조림 가지볶음 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 무콩나물국 돼지두루치기 실곤약야채무침 숙주무침 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 떡갈비조림 미니새송이볶음 궁채무침 배추김치	혼합잡곡밥 호박고추장찌개 삼치구이 건새우마늘쫄볶음 열무겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 소고기야채볶음 들깨무나물볶음 고춧잎무침 배추김치
			혼합잡곡밥 동태매운탕 고기완자조림 청도묵무침 오복지무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 코다리양념찜 느타리버섯볶음 양념깻잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 안매운육개장 도토리묵&양념장 계란찜 브로컬리흑임자무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 돈육감자짜글이 연근조림 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 맑은파개장 해물완자조림 도토리묵무침 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 북어채무국 방어조림 어묵볶음 고들빼기무침 배추김치
	3주차 평균		열량 : 1,659kcal	단백질 : 70g	나트륨 : 2,204mg	포화지방산 : 10g	당류 : 37g	

그루터기1

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 10월 시니어영양케어식단

에이치앤씨동부산

월	화	수	목	금	토
10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
점심	점심	점심	점심	점심	점심
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	비빔밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
우거지선짓국	콩가루배추국	두부된장국	순두부국	꽃게된장국	북어콩나물국
메추리알곤약조림	고등어구이	계란후라이	돼지두루치기	순대야채볶음	닭도리탕
감자채볶음	고사리들깨나물	배추김치	양배추찜&쌈장	두부양념조림	어묵볶음
숙주무침	오이생채		열무겉절이	콩나물무침	고들빼기무침
배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
어묵국	동태매운탕	들깨미역국	육개장	수제비김치국	시금치된장국
돈육감자조림	미트볼조림	닭야채볶음	비엔나소시지볶음	훈제오리야채볶음	코다리조림
고시래기무침	야채계란찜	도토리묵&양념장	느타리버섯볶음	호박볶음	새송이버섯볶음
브로콜리숙회	고춧잎무침	궁채무침	양념깎임무침	부추겉절이	얼갈이무침
배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
4주차 평균	열량 : 1,613kcal	단백질 : 61g	나트륨 : 2,036mg	포화지방산 : 8g	당류 : 41g
10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
점심	점심	점심	점심	점심	점심
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
감자수제비국	추어탕	청국장찌개	물만두/양념장	꽃게탕	호박고추장찌개
삼치구이	미니새송이버섯	볼어묵곤약조림	단무지양념무침	메추리알표고조림	돼지두루치기
고시래기무침	도토리묵&양념장	호박볶음	배추김치	어묵볶음	청경채굴소스볶음
콩나물무침	무생채	부추겉절이		숙주나물	고들빼기무침
배추김치	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치
저녁	저녁	저녁	저녁	저녁	저녁
혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
동태매운탕	어묵김치국	무콩나물국	안매운육개장	황태해장국	시금치된장국
해물완자조림	돈육감자짜글이	코다리조림	너비아니구이	식물성미트볼무조림	돈육감자조림
가지볶음	멸치볶음	느타리버섯볶음	두부조림	가지나물	고사리나물
오이생채	고시래기무침	양념깎임무침	고춧잎무침	열무겉절이	오복지무침
배추김치	배추김치	보쌈김치	배추김치	배추김치	배추김치
5주차 평균	열량 : 1,672kcal	단백질 : 72g	나트륨 : 2,086mg	포화지방산 : 12g	당류 : 34g

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 윤정리

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찰쌀,찜쌀: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), 공치킨(원양산),수산가공품-네모명태전(명태·러시아산), 옛날소시지전(연육·베트남산,중국산)

* 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

충분하게

식이섬유

지방이 적은 단백질

불포화 지방산

비타민A,C,B₆,D, 칼슘, 칼륨, 철분

나트륨

당류

콜레스테롤

포화지방

줄이게

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 식단**으로서 **1인분 권장 중량 기준에 1일 중·석식·2회 간식**으로 이루어져 있습니다.

나트륨, 당류, 포화지방은 줄이고 식이섬유, 비타민, 무기질은 **충분히** 함유한 식단으로서 이용자들의 건강과 영양에 도움이 되고자 합니다.

Pulmuone 풀무원푸드머스