

풀무원 푸드머스가 드리는 2026년 9월 시니어영양케어식단 [주야간보호센터]

	월	화	수	목	금	토
	09월 01일	09월 02일	09월 03일	09월 04일	09월 05일	
오전간식	쇠고기야채죽	단호박죽	쇠고기야채죽	야채스프	누룽지죽	
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	버섯들깨국	순두부김치국	동태탕	감자미소국	열무된장국	
점심	가자미구이	돼지고기갈비양념조림	연두부+오리엔탈드레싱	치킨가라아게	돼지고기볶음	
	참나물무침	상추겉절이	오이생채	유자단무지무침	상추쌈+쌈장	
	양배추찜+우렁이쌈장	미니새송이조림	깻잎순나물	오이고추오리엔탈무침	가지무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	622 / 29	583 / 26	651 / 25	613 / 29	617 / 29	
오후간식	핫도그	고구마찜	요쿠르트+삶은	안흥찐빵	요플레	
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	근대된장국	사골미역국	시금치된장국	표고맑은국	표고맑은국	
저녁	소고기볶음	갈치조림	훈제오리볶음	고등어구이	미역줄기볶음	
	시래기멸치지짐	숙갓두부무침	무쌈	미역줄기볶음	취나물무침	
	동부묵무침	컬리플라워볶음	숙주무침	취나물무침	배추김치	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	601 / 27	566 / 29	623 / 27	609 / 25		
1주차 평균	열량 :	단백질 : 49g	나트륨 : 2,119	포화지방산 : 6g	당류 : 26g	
	09월 07일	09월 08일	09월 09일	09월 10일	09월 11일	09월 12일
오전간식	크림스프	쇠고기야채죽	단호박죽	쇠고기야채죽	양송이스프	누룽지죽
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩나물김치국	조랭이미역국	닭곰탕	유채된장국	두부미소국	아욱된장국
점심	훈제오리볶음	갈치구이	멸치파리고추볶음	생선커를렛+크리미양파	카레(돼지)	훈제오리볶음
	무생채	느타리버섯볶음	도토리묵무침	가지무침	양배추샐러드+키워드레싱	숙주무침
	쥬키니호박볶음	시금치무침	숙주무침	부추무침	도라지오이무침	양배추찜+쌈장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	648 / 30	598 / 25	598 / 29	587 / 31	642 / 29	601 / 25
오후간식	모닝빵+잼	어묵바	고구마찜	요쿠르트+삶은달걀	콘푸로스트+우유	요플레
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	콩비지찌개	오징어콩나물국	들깨수제비	도가니탕	북어계란국	북어계란국
저녁	삼치구이	돼지고기볶음	두부조림	건새우무조림	조기구이	조기구이
	연근조림	브로컬리조림	김구이	청경채무침	우엉채조림	우엉채조림
	마늘종볶음	시마쌈+초고추장	얼갈이무침	콩나물무침	미나리무생채	미나리무생채
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	576 / 26	604 / 31	599 / 26	575 / 28	611 / 27	
2주차 평균	열량 :	단백질 : 47g	나트륨 :	포화지방산 : 8g	당류 : 26g	
	09월 14일	09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일	09월 19일
오전간식	야채스프	쇠고기야채죽	단호박죽	쇠고기야채죽	크림스프	누룽지죽
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	조개국	근대된장국	미역국	건새우아욱된장	청국장찌개	취된장국
점심	비빔밥(가지,쥬키니,버섯,무)	고등어구이	소고기볶음	갈치구이	돼지고기김치볶음	닭볶음
	달걀후라이+고	청경채무침	실곤약잡채	콩나물무침	양배추찜+우렁	상수쌈+쌈장
	동부묵김가루무	표고브로컬리조	오이생채	깻잎순나물	오이고추된장무	가지무침
	백김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	624 / 33	598 / 30	604 / 25	611 / 27	622 / 32	590 / 26
오후간식	감자찜	핫케익+잼	고구마찜	요쿠르트+삶은	안흥찐빵	요플레
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	유채된장국	누부들깨국	꽃게탕	달걀파국	추어탕	추어탕
저녁	코다리엿장조림	닭볶음	매추리알조림	훈제오리볶음	두부구이	두부구이
	참나물무침	양배추찜+쌈장	김구이	숙주겨자무침	시래기된장지짐	시래기된장지짐
	가지무침	느타리버섯볶음	미니새송이볶음	무조림	연근조림	연근조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	610 / 26	621 / 29	569 / 31	634 / 33	619 / 30	

	09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일	2026-09-25(추석)	09월 26일
오전간식	양송이스프	쇠고기야채죽	단호박죽	쇠고기야채죽		누룽지죽
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		혼합잡곡밥
	열무된장국	순두부김치국	미역미소국	소고기토란국		감자들깨국
점심	훈제오리볶음	코다리엿장조림	돈가스+소스	가자미구이		소고기버섯볶음
	무생채	감자채볶음	양배추샐러드+	오색전		동부묵전+양념간장
	강된장	시금치무침	유자단무지무침	새송이들깨볶음		도라지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	604 / 35	621 / 29	587 / 30	621 / 30		617 / 28
오후간식	식빵+잼	핫도그	송편,식혜	요구르트+삶은달걀		요플레
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
	선짓국	아욱국	느타리버섯국	근대된장국		
저녁	메추리알조림	소고기볶음	삼치구이	닭볶음		
	김구이	상추쌈+쌈장	숙주무침	간장무채장아찌		
	콩나물무침	청경채무침	연근조림	오이생채		
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	596 / 28	568 / 27	573 / 26	614 / 29		
4주차 평균	열량 :		단백질 : 49g	나트륨 :	포화지방산 : 8g	당류 : 29g
	09월 28일	09월 29일	09월 30일			
오전간식	야채스프	쇠고기야채죽	단호박죽			
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥			
	조랭이미역국	조갯살근대된장국	순두부김치국			
점심	닭갈비(고구마)	갈치구이	소고기볶음			
	양배추찜+쌈장	브로컬리볶음	다시마쌈+초고추장			
	멸치무조림	콩나물무침	미니새송이조림			
	배추김치	배추김치	배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)	621 / 31	597 / 27	600 / 29			
오후간식	감자찜	어묵바	고구마찜			
	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥			
	아욱된장국	감자들깨국	동태탕			
저녁	고등어구이	돼지고기채볶음	두부조림			
	시금치무침	꽃빵	도토리묵무침			
	느타리버섯볶음	숙주무침	부추오이무침			
	배추김치	배추김치	배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)	580 / 29	625 / 33	588 / 26			
5주차 평균	열량 : 1,239kcal		단백질 : 48g	나트륨 : 2,187mg	포화지방산 : 7g	당류 : 27g

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함): 국내산_현미, 찰쌀, 찰쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루):중국산_열갈이:중국산, 봉동: 국내산, 콩(두부:외국산, 콩비지:외국산, 콩국수) 소고기:호주산, 돼지고기:국내산 닭: 국내산, 닭다리:국내산, 닭가슴살:국내산, 오리고기:중국산, 양고기(염소포함), 식육가공품, 갈치:모로코, 고등어:국산, 꽃게, 낙지:베트남, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태,북어등 건조제외)코다리:러시아, 미꾸라지, 뱀장어, 아귀:국산 오징어:페루 조피볼락(우럭), 주꾸미:베트남, 참돔, 참조기:국산,가리비, 우렁쉥이(명게), 전복, 방어(국산), 부세, 수산가공품

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