

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (1일) 1834kcal	혼합잡곡밥 매생이국 돈육장조림 마늘쫀고추장무침 김구이/배추김치 571kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 소불고기 우영채간장조림 숙갓나물/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 미니메밀국수 오징어까스&소스 치커리유자청무침 오복지무침/배추김치 576kcal	조: 매생이죽 중: 미역죽 석: 야채죽	오 전	두유
					오 후	마가렛트 &요구르트
화요일 (2일) 1836kcal	혼합잡곡밥 동초된장국 달걀만두&케첩 알감자조림 치커리무침/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 얼큰느타리버섯국 돼지고기숙주볶음 양배추쌈&쌈장 고구마줄기볶음/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 얼갈이배추국 닭도리탕 옥수수부침개 꼬시래기무침/김치 574kcal	조: 옥수수죽 중: 감자죽 석: 버섯죽	오 전	이오
					오 후	호두 브라우니
수요일 (3일) 1836kcal	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 돈채파프리카볶음 컬리플라워무침 숙갓나물/배추김치 574kcal	장칼국수 떡갈비데리야끼조림 도토리묵야채무침 참나물/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 건새우아욱국 코다리무조림 마늘쫀볶음 청경채나물/배추김치 575kcal	조: 콩나물죽 중: 야채죽 석: 아욱죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	핫도그& 케첩
목요일 (4일) 1838kcal	혼합잡곡밥 오징어양파국 돈민찌가지볶음 새송이버섯전 부추겉절이/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 유부장국 돼지등뼈찜 새우젓호박나물 건파래볶음/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 계란대파국 파채불고기 코우슬로샐러드 근대나물/배추김치 574kcal	조: 버섯죽 중: 계란죽 석: 호박죽	오 전	요플레
					오 후	망고크림빵
금요일 (5일) 1834kcal	혼합잡곡밥 어묵국 닭살양배추볶음 미역줄기초무침 무나물/배추김치 577kcal	혼합잡곡밥 시래기된장국 돼지고기김치볶음 해초샐러드 오이소박이/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 홍합미역국 돈민찌마파두부 올방개묵김무침 곤드레나물/배추김치 576kcal	조: 닭죽 중: 미역죽 석: 두부죽	오 전	두유
					오 후	증편
토요일 (6일) 1835kcal	혼합잡곡밥 소고기무국 미트볼케첩조림 간장진미채볶음 도라지무침/배추김치 577kcal	혼합잡곡밥 콩나물항태국 방어구이 가지무침 방풍나물/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 해물누룽지탕 간풍기 연근흑임자샐러드 무생채/배추김치 571kcal	조: 소고기죽 중: 콩나물죽 석: 해물죽	오 전	엔요
					오 후	꿀호떡
일요일 (7일) 1838kcal	혼합잡곡밥 새우젓두부국 돈사태찜 고추장멸치볶음 김부각/배추김치 579kcal	혼합잡곡밥 참치고추장찌개 순대야채볶음 스마일감자&케첩 민들레나물/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 얼큰수제비국 돼지고기장조림 부추전 열무나물/배추김치 574kcal	조: 두부죽 중: 참치죽 석: 야채죽	오 전	요플레
					오 후	미니 고구마파이



9월 07일 푸른 하늘의 날

유엔이 지정한 기념일로, 매년 9월 7일이다. 2019년 11월 26일 제74차 유엔총회 제2위원회에서 결의안을 컨센서스(총의)로 채택했고, 최종적으로는 2019년 12월 19일 제74차 UN 총회에서 '푸른 하늘을 위한 세계 청정 대기의 날' 기념일 지정 결의안 채택이 완료됐다. 이는 세계 여러 나라가 미세먼지로 고통받고 있는 가운데 대기오염에 대한 경각심을 제고하는 한편, 오염 저감과 청정대기를 위한 노력과 국제적 협력을 강화하자는 취지로 지정된 것이다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,오징어,부세,전복,멍게,가리비-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두

2025년 09월 둘째주 고령친화 주간식단표

홈페이지 <http://massang.com>

문의전화 031) 731-8191~2

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (8일) 1841kcal	혼합잡곡밥 동초된장국 김계란말이 브로콜리볶음 깻잎지/배추김치 577kcal	카레라이스 유부장국 돈까스&소스 양배추샐러드 무말랭이/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 콩가루얼갈이국 깻잎채고추장삼겹 가지나물 부추겉절이/배추김치 575kcal	조: 콩죽 중: 계란죽 석: 브로콜리죽	오 전	두유
					오 후	밀크요팡빵
화요일 (9일) 1837kcal	혼합잡곡밥 다시마맑은국 순살닭강정 콩나물냉채 고추장아찌/배추김치 579kcal	혼합잡곡밥 조개탕 묵은지고등어찜 고기메밀전병 취나물/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 새우젓무국 우물고기당면볶음 마늘쫄고추장조림 썩갓나물/배추김치 574kcal	조: 콩나물죽 중: 닭죽 석: 죽	오 전	이오
					오 후	왕만두찜
수요일 (10일) 1842kcal	혼합잡곡밥 시금치된장국 메추리알곤약장조림 비엔나야채볶음 김구이/배추김치 577kcal	가스오우동 야채고로케 고구마무스샐러드 단무지무침/배추김치 686kcal	혼합잡곡밥 김치국 목살찜스테이크 양파링튀김 동초나물/배추김치 579kcal	조: 시금치죽 중: 야채죽 석: 흰죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	도넛
목요일 (11일) 1835kcal	혼합잡곡밥 닭곰탕 분홍소세지전 감자고추장조림 숙주나물/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 맑은미역국 들깨오리볶음 오이고추된장무침 치커리겉절이/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 호박맑은국 자반고등어구이 고사리볶음 돔나물겨자냉채/배추김치 574kcal	조: 닭죽 중: 감자죽 석: 들깨죽	오 전	요플레
					오 후	카스타드&요구르트
금요일 (12일) 1837kcal	혼합잡곡밥 모듬어묵탕 돈민찌두부양념조림 진미채간장볶음 오이부추겉절이/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 갈비탕 베이컨김치전 우영땅콩조림 치커리겉절이/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 꼬시래기냉국 우렁강된장 고추장더덕구이 열무겉절이/배추김치 576kcal	조: 흰죽 중: 두부죽 석: 당근죽	오 전	두유
					오 후	소보로빵
토요일 (13일) 1834kcal	혼합잡곡밥 무채들깨국 닭가슴살숙주볶음 연근조림 미역줄기볶음/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 냉이된장국 삼치유자청구이 실곤약야채무침 김구이/배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 바지락숙국 돈육야채볶음 쭈키니호박조림 참나물/배추김치 575kcal	조: 들깨죽 중: 닭죽 석: 호박죽	오 전	엔요
					오 후	밥풀과자 &피크닉
일요일 (14일) 1834kcal	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 고기산적 죽순야채볶음 얼갈이나물/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 간장돼지불고기 마카로니샐러드 미나리겉절이/배추김치 686kcal	혼합잡곡밥 오징어짬뽕국 유린기 야채계란말이 시금치나물/배추김치 573kcal	조: 콩나물죽 중: 감자죽 석: 계란죽	오 전	요플레
					오 후	찐고구마

9월 제철 음식 '대하'



대하는 새우라는 이름이 익숙한 해산물로 기본적으로 15cm이상의 몸집이 큰 새우를 의미한다. 남성 건강에 좋다고 잘 알려져 있는데 혈관을 확장해 주는 아르기닌이 많이 포함되어 있다. 기본적으로 고단백, 고칼슘, 저지방 식품이기 때문에 다이어트 및 성장에 좋다. 평상시에 진한 녹색을 띠는데 열을 가하면 붉은색으로 변한다. 이 성분은 카로틴인데 면역력을 증진시켜주고 콜레스테롤을 낮춰준다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사1에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,오징어,부세,전복,멍게,가리비-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (15일) 1832kcal	혼합잡곡밥 들기름미역국 두부양념조림 불어묵볶음 오이양파무침/배추김치 573kcal	혼합잡곡밥 청국장 오리주물럭 브로콜리숙회 숙주나물/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 부대찌개 바삭한돼지불고기 표고버섯볶음 동초나물/배추김치 574kcal	조: 미역죽 중: 두부죽 석: 버섯죽	오 전	두유
					오 후	약과
화요일 (16일) 1836kcal	혼합잡곡밥 사골만둣국 낙지초무침 오미산적 숙갓무침/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 토란들깨탕 돼지갈비찜 연근조림 도라지나물/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 계란대파국 고등어무조림 한식잡채 김자반/배추김치 576kcal	조: 들깨죽 중: 계란죽 석: 토란죽	오 전	이오
					오 후	증편
수요일 (17일) 1839kcal	혼합잡곡밥 황태해장국 두부구이&양념장 병아리콩곤약조림 열무된장무침/배추김치 576kcal	날치알비빔밥 대파유부국 춘권&칠리소스 깻잎순나물/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 고사리육개장 닭고기맥적구이 마카로니샐러드 유채나물/배추김치 574kcal	조: 북어죽 중: 닭죽 석: 흰죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	전통유과
목요일 (18일) 1836kcal	혼합잡곡밥 근대된장국 고기완자조림 쥐어채볶음 호박나물/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 꽃게탕 대패제육볶음 콩나물조림 쌈무/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 고추장찌개 적어구이 새송이곤약조림 염지새송이볶음/배추김치 576kcal	조: 호박죽 중: 콩나물죽 석: 버섯죽	오 전	요플레
					오 후	씨리얼&우유
금요일 (19일) 1838kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 소세지야채볶음 사각어묵당근볶음 비름나물/배추김치 579kcal	혼합잡곡밥 김치찌개 순살간장찜닭 납작만두 오이지무침/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 소고기우거지국 새우가스&소스 우영조림 양배추샐러드/배추김치 575kcal	조: 감자죽 중: 양배추죽 석: 소고기죽	오 전	두유
					오 후	롤케이크
토요일 (20일) 1841kcal	혼합잡곡밥 모듬어묵국 계란장조림 멸치파리고추볶음 열갈이된장무침/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 건새우무국 돈육쪽찜 천사채샐러드 청경채나물/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 닭곰탕 돈채마늘쫄볶음 온두부&김치볶음 돌나물/배추김치 576kcal	조: 계란죽 중: 두부죽 석: 닭죽	오 전	엔요
					오 후	수제호떡
일요일 (21일) 1831kcal	혼합잡곡밥 호박잎된장국 동그랑땡간장조림 소고기무장아찌 김구이/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 콩치추어탕 닭잉간장조림 브로콜리&초고추장 참나물/배추김치 683kcal	혼합잡곡밥 콩가루열갈이국 돼지갈비찜 묵말랭이볶음 케일나물/배추김치 573kcal	조: 소고기죽 중: 야채죽 석: 콩가루죽	오 전	요플레
					오 후	달콤치즈샌드

‘추분’

백로(白露)와 한로(寒露) 사이에 있는 24절기의 하나. 추분(秋分)은 양력 9월 23일 무렵으로, 음력으로는 대개 8월에 든다. 이날 추분점(秋分點)에 이르러 낮과 밤의 길이가 같아진다. 추분에는 낮과 밤의 길이가 같아지므로 이날을 계절의 분기점으로 의식한다. 곧 추분이 지나면 점차 밤이 길어지기 때문에 여름이 가고 가을이 왔음을 실감하게 된다.



※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,오징어,부세,전복,멍게,가리비-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈.계육-국산/우육-호주산)

	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (22일) 1830 kcal	혼합잡곡밥 매생이국 야채계란말이 고추장더덕구이 오징어젓갈/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 동태탕 파인애플돼지볶음 사각어묵볶음 갯절임/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 바지락살미역국 삼치구이 비빔야채만두 단배추나물/배추김치 571kcal	조: 매생이죽 중: 계란죽 석: 미역죽	오 전	두유
					오 후	완두앙금빵
화요일 (23일) 1834kcal	혼합잡곡밥 무새우젓국 닭봉조림 곤약흑임자무침 깻잎순나물/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 가리비탕 돈육시래기조림 오이고추된장무침 돌나물/배추김치 684kcal	혼합잡곡밥 강된장찌개 콩불고기 견과류단호박찜 민들레나물/배추김치 574kcal	조: 흑임자죽 중: 야채죽 석: 단호박죽	오 전	이오
					오 후	고소한 아몬드머핀
수요일 (24일) 1836kcal	혼합잡곡밥 황태무국 궁중고기야채볶음 진미채볶음 오이도라지무침/배추김치 574kcal	옛날도시락 파개장 물만두&간장 무말랭이/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 유부대파국 가오리찜 건새우마늘쫀볶음 방풍나물/배추김치 575kcal	조: 복어죽 중: 흰죽 석: 야채죽	오 전	오렌지쥬스
					오 후	삶은계란 &요구르트
목요일 (25일) 1840kcal	혼합잡곡밥 게살누룽지탕 두부두루치기 파래자반볶음 참나물생채/배추김치 578kcal	혼합잡곡밥 소고기무국 해물양배추전 간장감자조림 열무나물/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 우무콩국 파채너비아니구이 브로콜리&초장 취나물/배추김치 577kcal	조: 게살죽 중: 해물죽 석: 콩죽	오 전	요플레
					오 후	수제 핫케이크
금요일 (26일) 1837kcal	혼합잡곡밥 사골곰탕 전통고기완자&케첩 가지볶음 무생채/배추김치 573kcal	혼합잡곡밥 한식된장국 하이라이스 옥수수맛탕 야채피클/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 김치콩나물국 닭살우동조림 검은깨올방개묵무침 얼갈이나물/배추김치 575kcal	조: 콩나물죽 중: 닭죽 석: 흰죽	오 전	두유
					오 후	크림빵
토요일 (27일) 1838kcal	혼합잡곡밥 순두부김국 모듬장조림 새송이양념구이 도시락김/배추김치 575kcal	혼합잡곡밥 도가니탕 치즈미트볼조림 브로콜리볶음 머위잎된장무침/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 어묵무국 오리훈제구이 양장피잡채 치커리무침/배추김치 578kcal	조: 브로콜리죽 중: 버섯죽 석: 두부죽	오 전	엔요
					오 후	시몬컵케익
일요일 (28일) 1839kcal	혼합잡곡밥 배추된장국 갈치고사리조림 베이컨양배추볶음 노각무침/배추김치 576kcal	혼합잡곡밥 우거지감자탕 오징어까스&타르타르소스 연근흑임자사과샐러드 청경채나물/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 청국장찌개 주꾸미야채볶음 명엽채조림 미나리숙주나물/배추김치 574kcal	조: 콩나물죽 중: 닭죽 석: 흰죽	오 전	두유
					오 후	크림빵

가을버섯의 효능

버섯은 식이 섬유와 함께 무기질이 풍부하게 들어있고 인체 내 면역기능을 높여 혈압조절에도 좋은 효과가 있으며, 면역력을 높이는 데 도움이 된다.

버섯은 예로부터 불로장생의 명약으로 오래전 임금님이 즐겨먹었던 음식으로도 알려져 있으며 우리나라뿐만 아니라 외국에서도 버섯을 이용한 요리가 많듯 전 세계적으로 애용하는 건강식품으로 건강을 위해서 꾸준히 복용해주면 좋다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.

※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,오징어,부세,전복,멍게,가리비-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)



	조 식	중 식	석 식	죽식	간 식	
월요일 (29일) 1830kcal	혼합잡곡밥 강된장찌개 양송이계란찜 감자양념조림 김구이/배추김치 574kcal	혼합잡곡밥 홍합미역국 소불고기 도라지당근조림 치커리생채/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 우무묵콩가루국 코다리조림 게맛살야채볶음 깻순나물/배추김치 571kcal	조: 양송이죽 중: 홍합살죽 석: 맛살죽	오 전	두유
					오 후	카스타드 &요구르트
화요일 (30일) 1831kcal	혼합잡곡밥 소고기무우국 두부강정 단호박조림 무나물/배추김치 568kcal	혼합잡곡밥 순두부맑은국 동그랑땡전 우영채볶음 청경채나물/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 맑은미소장국 간장닭갈비 새송이버섯볶음 취나물무침/배추김치 576kcal	조: 순두부죽 중: 닭살죽 석: 쇠고기죽	오 전	이오
					오 후	찐만두
10월 수요일 (1일) 1827kcal	혼합잡곡밥 복어무채국 쇠고기야채볶음 강낭콩조림 해초샐러드/배추김치 565kcal	잔치국수 메추리알곤약조림 호박새우살볶음 미나리무침 배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 오징어찌개 돈육카레볶음 황도샐러드 고사리나물/배추김치 573kcal	조: 시금치죽 중: 새우살죽 석: 야채죽	오 전	포도쥬스
					오 후	찐감자
목요일 (2일) 1829kcal	혼합잡곡밥 콩나물해장국 두부양념구이 표고버섯볶음 김구이/배추김치 564kcal	혼합잡곡밥 들깨무채국 갈치구이 가지볶음 참나물무침/배추김치 687kcal	혼합잡곡밥 감자양파국 순살돈까스&소스 양념깻잎찜 열무나물/배추김치 578kcal	조: 표고버섯죽 중: 들깨죽 석: 야채죽	오 전	요플레
					오 후	바나나
*개천절 금요일 (3일) 1826kcal	혼합잡곡밥 배추호박국 베이컨계란찜 마늘종볶음 건파래무침/배추김치 561kcal	혼합잡곡밥 손수제비국 쇠고기당면볶음 양배추쌈&쌈장 오이된장무침/배추김치 689kcal	혼합잡곡밥 우거지탕 콩치조림 스모크햄볶음 얼갈이무침/배추김치 576kcal	조: 유부죽 중: 쇠고기죽 석: 햄야채죽	오 전	두유
					오 후	밀크요팡빵 &요구르트
토요일 (4일) 1818kcal	혼합잡곡밥 조갯살무국 미트볼케찹볶음 고구마샐러드 근대나물/배추김치 565kcal	사골순대국밥 옥수수썩갓전 도토리묵야채무침 부추적채무침 배추김치 681kcal	혼합잡곡밥 유채된장국 돈육춘장볶음 볼어묵조림 상추무침/배추김치 572kcal	조: 조갯살죽 중: 옥수수죽 석: 어묵죽	오 전	엔요
					오 후	양갱 &비스킷
일요일 (5일) 1829kcal	혼합잡곡밥 동태찌개 돈육장조림 연두부&양념장 오이지무침/배추김치 568kcal	혼합잡곡밥 참치김치찌개 자반고등어구이 감자채볶음 열무나물/배추김치 685kcal	혼합잡곡밥 팽이버섯미역국 닭볶음탕 우영채전 양상추샐러드/배추김치 576kcal	조: 연두부죽 중: 참치죽 석: 팽이버섯죽	오 전	요플레
					오 후	핫케이크



"노인의날"

날로 심각한 사회문제로 대두되고 있는 노인문제에 대하여 세계적, 국민적 관심을 고취시키고 노인에 대한 공경과 감사한 마음을 새기기 위해 제정한 기념일.

1990년 빈에서 열린 제45차 유엔총회에서 10월1을 "세계 노인의 날"로 결의하고, 1991.10.1 전세계 유엔사무소에서 "제1회 세계 노인의 날" 행사를 거행했다. 우리나라의 경우 10월1일이 '국군의 날'이어서 하루뒤인 10월2일 "노인의날"로 법정기념일이 되었다.

※ 식단은 식재료 수급사정에 의해 변경될 수 있습니다. ※ 모든 식사에는 배추김치가 제공됩니다.
 ※원산지:쌀,돈육,계육,오리,고등어,방어,오징어,부세,전복,멍게,가리비-국산/배추김치(배추,고춧가루)-국산/갈치-모로코/우육-호주산/명태,동태-러시아/조기,꽃게,낙지-중국산/아귀-중국산/주꾸미-베트남산/참치(가다랑어)-원양산/두부,비지-외국산(미국,캐나다,호주)/베이컨-미국산/식육가공품(돈,계육-국산/우육-호주산)