



2026년 9월 시니어영양케어식단



김성은 영양사

요일	월	화	수	목	금	토	일
일자		09월 01일	09월 02일	09월 03일	09월 04일	09월 05일	09월 06일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	흰밥
	국	들깨버섯국	배추된장국	얼갈이된장국	사골국	콩나물국	콩나물국
	메인반찬	돈육짜장볶음	돈육버섯간장불고기	고등어무조림	돼지고기버섯불고기	동태조림	닭고기데리야끼볶음
	반찬1	브로콜리두부무침	들깨무나물	어묵야채볶음	쥬키니호박볶음	베이컨팽이버섯볶음	올방개묵/양념장
	반찬2	미역초무침	부추겉절이	오이양파무침	열무겉절이	콘샐러드	냉이된장나물
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	포기김치
열량(kcal)		685 kcal	665 kcal	685 kcal	735 kcal	730 kcal	655 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	흰밥
	국	소고기무국	감자된장국	꽃게된장국	시금치된장국	고추장찌개	소고기배춧국
	메인반찬	닭살고구마조림	매추리알곤약조림	두부돈육조림	카레닭볶음탕	닭고기데리야끼볶음	동그랑땡
	반찬1	느타리버섯볶음	청포묵김무침	단호박범벅	멸치간장조림	올방개묵/양념장	고구마순된장나물
	반찬2	청경채겉절이	매콤무생채	참나물겉절이	청경채무침	냉이된장나물	치커리무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		690 kcal	650 kcal	740 kcal	675 kcal	695 kcal	655 kcal
일자	09월 07일	09월 08일	09월 09일	09월 10일	09월 11일	09월 12일	09월 13일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	흰밥
	국	바지락살무국	근대된장국	호박된장국	아욱된장국	닭살배추국	홍합살무국
	메인반찬	가지제육볶음	돈육잡채	코다리찜/양념간장	돼지고기숙주볶음	두부양념조림	조랭이떡간장찜닭
	반찬1	콩나물무침	볶음김자반	시래기된장지짐	미역줄기볶음	돈채표고버섯볶음	피망어묵야채볶음
	반찬2	곰피미역초무침	노각무침	청포묵김가루무침	방울토마토샐러드	양념깎이지	숙주나물
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		670 kcal	695 kcal	663 kcal	680 kcal	645 kcal	720 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	흰밥
	국	계란부추국	청국장찌개	감자수제비국	유부김치국	북어미역국	버섯들깨국
	메인반찬	김말이두부강정	닭고기굴소스볶음	돼지고기데리야끼볶음	계란장조림	돈사태갈비찜	오색산적
	반찬1	시금치나물	피마자나물	느타리버섯볶음	오이들깨볶음	가지볶음	고추장감자조림
	반찬2	고구마샐러드	꽃맛샐러드	무생채	얼갈이된장나물	양배추찜/쌈장	참치김치볶음
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	나박김치
열량(kcal)		712 kcal	720 kcal	711 kcal	650 kcal	760 kcal	688 kcal

일자		09월 14일	09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일	09월 19일	09월 20일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	흰밥
	국	아욱된장국	닭개장	무채들깨국	열무된장국	우거지된장국	유부장국	유부장국
	메인반찬	돼지고기감자조림	고등어조림	닭볶음탕	돼지고기굴소스볶음	두부양념조림	돼지고기꼭창	계란장조림
	반찬1	고사리볶음	베이컨양배추볶음	시래기된장지짐	브로콜리새송이볶음	팽이버섯볶음	쥬키니호박볶음	탕평채
	반찬2	들기름묵은지무침	유채된장나물	도시락김	곰피미역초무침	오이생채	콘샐러드	양념깻잎지
	반찬3	나박김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		691 kcal	688 kcal	722 kcal	695 kcal	665 kcal	735 kcal	680 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	흰밥
	국	계란대파국	미소된장국	두부새우젓국	황태설렁탕	바지락살무국	건새우미역국	홍합살무국
	메인반찬	표고버섯탕수육	돼지고기버섯불고기	소고기배추볶음	동태무조림	닭고기김치볶음	고추잡채	오색산적
	반찬1	건새우무나물볶음	건취나물볶음	가지볶음	연근조림	궁채들깨볶음	탕평채	고추장감자조림
	반찬2	오이지무침	상추겉절이	숙주냉채	냉이된장나물	양배추찜/쌈장	양념깻잎지	숙주나물
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	나박김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		715 kcal	700 kcal	685 kcal	695 kcal	700 kcal	733 kcal	680 kcal
일자		09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일	09월 25일	09월 26일	09월 27일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	국	순두부찌개	토란들깨국	맑은콩나물국	어묵무국			
	메인반찬	제육볶음	대구조림	돈사태갈비찜	돼지고기야채무침			
	반찬1	곤약감자조림	숙주나물	느타리버섯볶음	미역줄기볶음			
	반찬2	양상추샐러드	도토리묵/양념장	마늘쫑무침	배추된장나물			
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			
열량(kcal)		720 kcal	677 kcal	688 kcal	688 kcal			
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	국	근대된장국	청국장찌개	어묵무국	사골국			
	메인반찬	계란두부구이	돼지고기데리야끼볶음	돼지고기야채무침	오리훈제야채볶음			
	반찬1	시금치나물	단호박샐러드	미역줄기볶음	피마자나물			
	반찬2	양념깻잎지	도라지오이무침	배추된장나물	청경채겨자무침			
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			
열량(kcal)		655 kcal	720 kcal	688 kcal	744 kcal			

일자		09월 28일	09월 29일	09월 30일			
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	국	청경채된장국	건새우무국	콩가루배추국			
	메인반찬	돼지고기간장불고기	돈육카레	닭고기고구마조림			
	반찬1	멸치무조림	궁채들깨볶음	구이김/양념장			
	반찬2	참나물오리엔탈무침	유채된장나물	치커리유자청무침			
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치			
열량(kcal)		696 kcal	7017 kcal	681 kcal			
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥			
	국	얼큰콩나물국	미소된장국	물만둣국			
	메인반찬	김치메밀전병	계란장조림	떡갈비조림			
	반찬1	감자채볶음	고사리나물	애호박볶음			
	반찬2	파래자반무침	연근흑임자무침	오징어젓갈무침			
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치			
열량(kcal)		700 kcal	655 kcal	720 kcal			

※ 원산지 표시 : 쌀,밥,죽,누룽지 : 국내산 / 배추김치 : 중국산 / 깍두기 : 중국산 / 백김치 : 중국산 / 두부,순두부,연두부 대두:외국산 / 소고기 우전각:호주산 / 돼지고기 : 국내산 / 닭고기 닭다리살:브라질산 대닭:국산 닭가슴살:국산 / 오리고기 :국산/베이컨: 돼지고기:외국산/계란: 국산 /메추리알:국산/두부: 대두:외국산/대구:원양산(대서양)/코다리:러시아산/가자미:러시아산,중국가공/고등어:국내산/삼치:국내산/동태:러시아산/갈치:남아공산/조기:국산/새우젓:베트남산/게맛살:연육:외국산/북어채:러시아산/황태채:러시아산/건미역:국내산/곰피미역:쇠미역:국내산/건다시마:국산/염장다시마:다시마:국내산/건파래:국내산/홍합살:중국산/바지락살:중국산/참치캔:베트남산/멸치:베트남산/ 피마자:중국산/우영:중국산/콩나물: 콩:중국산/숙주나물:녹두:페루/건궁채:중국산/토란대:미얀마산/유채:중국산/브로콜리:중국산/냉이:중국산/근대:중국산/시금치:중국산/고사리:중국산/청경채:국산/비름나물:국산/시래기:국산/연근:중국산/느타리버섯:중국산/표고버섯:중국산/ 궁자반:중국산/깻잎무침:중국산/오징어젓갈:칠레산/청포묵:녹두:중국산/도토리묵:도토리:중국산/올방개묵:올방개:중국산/곤약:중국산/만두:돈육:국산/김말이:당면:중국산/메밀전병:배추:국산,고춧가루:중국산/너비아니:계육,돈육:국산/떡갈비:돈육:국내산/오색모듬전:연육:외국산,돈육:국산/탕수육:돈육,계육:국산/부추전:베트남산/생선가스:중국산/가지튀김:베트남산/표고버섯채탕수:표고버섯채:중국산/