풀무원푸드머스가 드리는 2026년 9월 시니어영양케어식단

월	화	수	목	금	토	일
	09월 01일	09월 02일	09월 03일	09월 04일	09월 05일	09월 06일
아침						
열량/단백질 (kcal/g)						
오전간식						
점심	혼합잡곡밥 소고기두부탕국 **너비아니구이** 삼색계란찜 청경채나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 근대국 **돈육간장불고기** 오징어연근튀김 양배추쌈&양념장 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 **볼락살고사리조림** 모듬콩조림 참나물무침 배추김치	**소고기표고버섯밥** 시래기국 **메밀전병&양념장** 한입모듬장아찌 요구르트 배추김치	혼합잡곡밥 황태국 **돈육숙주불고기** 꽃맛살샐러드 청포묵김가루무침 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	574/24	645/27	713 / 28	524 / 21	556 / 11	
오후간식	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	
저녁	혼합잡곡밥 황태국 **누드순대야채볶음** 파래자반볶음 숙주나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 돈육애호박찌개 **햄두부구이** 고사리나물무침 지리멸치볶음 배추김치	혼합잡곡밥 재첩국 **소불고기** 느타리버섯볶음 궁채절임 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 **네모명태전** 가지볶음 힌입샐러리장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 다슬기국 **말랑말랑새우완자** 삼색계란찜 오이쪽파무침 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	592/22	738 / 28	492 / 21	377 / 6	540 / 17	

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 9월 시니어영양케어식단

	월	화	수	목	금	토	일
	09월 07일	09월 08일	09월 09일	09월 10일	09월 11일	09월 12일	09월 13일
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	황태무채국	어묵탕	우묵콩국	닭곰탕	맑은육개장	**잔치국수**	콩나물국
	콩나물돈육불고기	**오리주물럭**	**소불고기**	**메추리알장조림**	**한식잡채**	얇은피 고기만두찜	**돈육청경채불고기**
	알배기배추쌈&쌈장	올방개묵김가루무침	고구마줄기볶음	열무나물무침	알찬녹두전	알밥단무지무침	파래자반볶음
	새송이청경채볶음	부추겉절이	양배추숙쌈&양념장	돌산갓절임	모듬콩조림	요구르트	미나리무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	*	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	419 / 13	554 / 19	756 / 24	561 / 7	682 / 30	610 / 31	486 / 20
오후간식	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**카스타드**
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	맑은육개장	물만두국	순두부찌개	동태탕	들깨무채국	다슬기국	순두부찌개
	의성마늘한입떡갈비	**새우살두부조림**	**볼락살김치조림**	**고기동그랑땡전**	**돈육부추불고기**	참치계란스크램블	**수원왕갈비맛바싹불고기**
	베이키드콩조림	곤드레절임	애기새송야채볶음	감자간장조림	얼갈이나물무침	도토리묵&양념장	무나물볶음
	오이무침	참나물무침	한입모듬장아찌	청경채나물무침	간장깻잎지	비름나물무침	돌산갓절임
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	459 / 6	444 / 13	511 / 7	560 / 5	635 / 25	573 / 17	633 / 19

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 9월 시니어영양케어식단

	월	화	수	목	금	토	일
	09월 14일	09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일	09월 19일	09월 20일
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥 물만두국 **소불고기** 상추겉절이 표고어묵볶음 배추김치	혼합잡곡밥 부대찌개 **참깨두부까스&소스** 새송이들깨볶음 양배추샐러드&드레싱 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게탕 **무뼈족발** 지리멸치볶음 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 추어탕 **언양식불고기** 감자채전&양념장 가지볶음 배추김치	혼합잡곡밥 **카레라이스** 배추된장국 한입순살치킨 궁채절임 배추김치	혼합잡곡밥 소고기두부국 **네모명태전** 청포묵김가루무침 한입샐러리장아찌 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	631 / 27	703 / 43	860 / 21	532 / 16	532 / 16	596 / 27	
오후간식	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**	
저녁	혼합잡곡밥 맑은배추국 **햄새우살볶음** 두부들기름구이 김구이 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 **메추리알장조림** 참나물무침 한입모듬야채장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 아욱국 **네모명태전** 쪽파김가루무침 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 **볼락살고사리조림** 양념깻잎지 비름나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 무들깨국 **소불고기** 숙주나물무침 모듬콩조림 배추김치	혼합잡곡밥 재첩국 **한입떡갈비구이** 해물파전 고구마줄기볶음 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	459 / 6	444 / 13	511 / 7	560 / 5	635 / 25	573 / 17	

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 9월 시니어영양케어식단

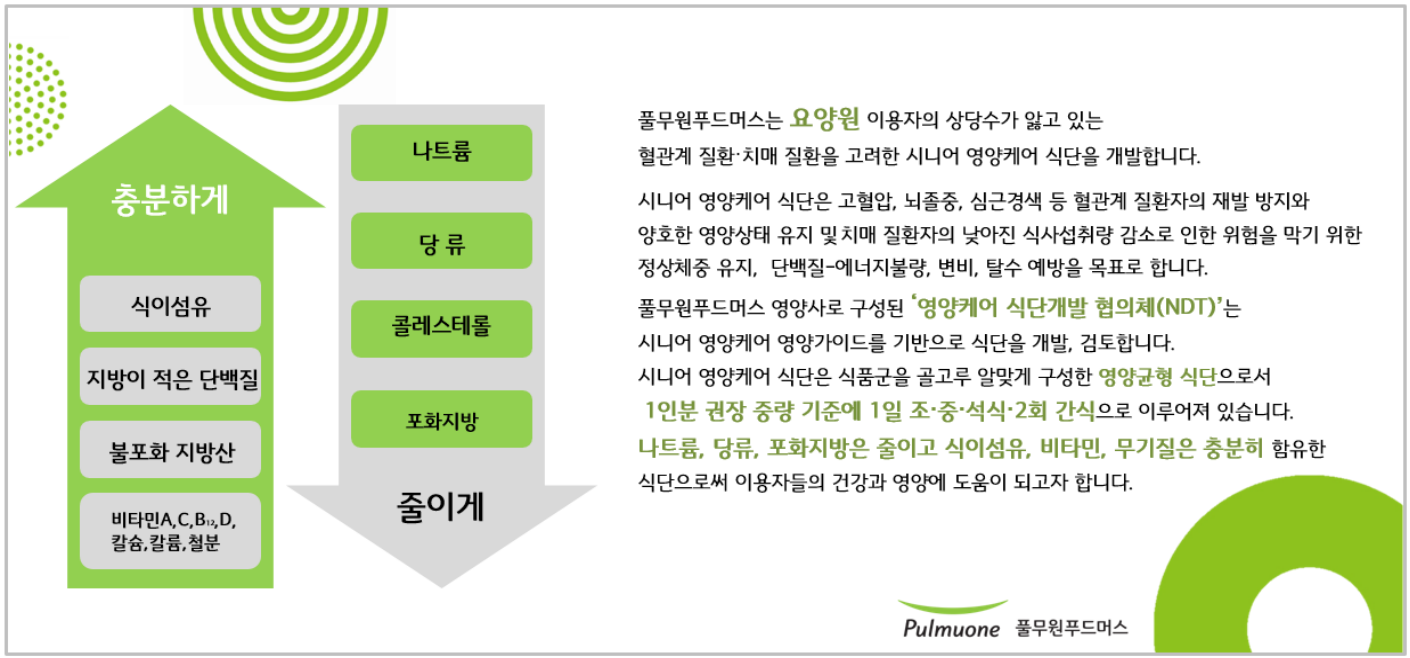
	월	화	수	목	금	토	일
	09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일	09월 25일(추석)	09월 26일	09월 27일
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥			혼합잡곡밥
	냉도토리묵채국	맑은육개장	다슬기국	종합어묵국			재첩국
	오리간장불고기	볼락살소금구이	소불고기	돈육부추불고기			돈육간장불고기
	가지나물무침	맛살애기새송이볶음	고구마줄기볶음	느타리버섯간장조림			한입부추전
	부추겉절이	한입모듬야채장아찌	김구이	양배추숙쌈&양념장			베이키드콩조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	616 / 28	487 / 27	749 / 16	532 / 24			537 / 17
오후간식	떠먹는리얼요거트_딸기	떠먹는리얼요거트_플레인	떠먹는리얼요거트_복숭아	아이스홍시			초코파이
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥			혼합잡곡밥
	순두부찌개	황태김치국	물만두국	꽃게탕			두부된장찌개
	햄계란말이	고기산적구이	한식잡채	네모명태전			통살치킨까스&소스
	참나물무침	감자채볶음	애호박볶음	파래자반볶음			애호박볶음
	무나물볶음	모듬콩조림	청경채나물무침	참나물무침			양배추샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치			배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	585 / 16	512 / 12	524 / 16	667 / 23			984 / 25

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 9월 시니어영양케어식단

	월	화	수	목	금	토	일
	09월 28일	09월 29일	09월 30일				
아침							
열량/단백질 (kcal/g)							
오전간식							
점심	혼합잡곡밥 새알옹심이만두국 **오리훈제구이** 베이컨감자채볶음 지리멸치볶음 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 **내모명태전** 야채계란찜 한입샐러리장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 미소된장국 **소불고기** 알찬김치전 양배추쌈&쌈장 배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)	661 / 19	610 / 34	671 / 24				
오후간식	**떠먹는리얼요거트_딸기**	**떠먹는리얼요거트_플레인**	**떠먹는리얼요거트_복숭아**				
저녁	혼합잡곡밥 들깨무채국 **수원왕갈비맛바싹불고기** 두부양념조림 궁채절임 배추김치	혼합잡곡밥 동태탕 **누드순대야채볶음** 모듬콩조림 간장무채장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 오징어무국 **새우살두부조림** 옛날소세지전 양념깻잎지 배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)	567 / 22	587 / 29	641 / 31				

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 9월 시니어영양케어식단

월	화	수	목	금	토	일



* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 김민재
* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지 포함)_현미, 찐쌀포함, 배추김치(배추, 고춧가루)_얼갈이, 봄동, 콩(두부, 콩비지, 콩국수)
  소고기, 돼지고기, 닭고기, 오리고기, 양고기(염소포함). 식육가공품
  갈치, 고등어, 꽃게, 낙지, 넙치(광어), 다랑어(참치), 명태(황태, 북어 등 건조 제외), 미꾸라지, 뱀장어,
  아귀, 오징어, 조피볼락(우럭), 주꾸미, 참돔, 참조기, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세, 수산가공품
* 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능