2026년 6월 식단표

양업카리타스 사회적협동조합

구분	2026년 6월 1일 (월)	2026년 6월 2일 (화)	2026년 6월 3일 (수)	2026년 6월 4일 (목)	2026년 6월 5일 (금)	2026년 6월 6일 (토)	2026년 6월 7일 (일)
조식	백미밥/흰죽 된장찌개 야채계란찜 어묵볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 김치순두부탕 꽁치무조림 열무된장나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 두부젓국찌개 마늘쫑간장볶음 베이컨스크램블 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 돈채가지볶음 시금치나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 재첩부추국 너비아니조림 청포묵무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 소고기무국 쑥갓두부무침 고사리볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 메추리알조림 참치양배추볶음 김구이 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	강황영양밥/참깨죽 콩나물국 오징어채소볶음 두부조림 브로콜리/초장 배추김치	잡곡밥/당근야채죽 육개장 해물콩나물찜 가지볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/전복죽 청국장찌개 쭈삼불고기 상추쌈/쌈장 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥/들깨죽 소고기우거지국 춘천닭갈비 시래기된장볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 콩나물무채국 두부구이/양념장 연근유자청절임 열무겉절이 배추김치	잡곡밥/브로콜리채소죽 아욱된장국 고등어김치조림 표고버섯탕수 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 김치콩나물국 느타리버섯볶음 오이부추무침 두부덴푸라조림 배추김치
간식	카스테라/주스	우유/씨리얼	구운계란/식혜	바나나	고구마치즈케익/우유	영양갱/식혜	크림치즈위낭시에/주스
석식	잡곡밥/흰죽 소고기무국 오이참기름볶음 마카로니샐러드 비름나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 메밀전병 베이크드빈 오이맛살겨자무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 황태계란국 스팸구이 도토리묵/양념장 깻순나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 얼갈이된장국 코다리감자찜 명란젓무침 애호박볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 팽이미소된장국 돈까스/소스 양배추샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 추어탕 소면들기름무침 가지나물 겉절이 배추김치	잡곡밥/흰죽 돈육김치찌개 떡갈비피망조림 어묵양파볶음 후르츠칵테일 배추김치
구분	2026년 6월 8일 (월)	2026년 6월 9일 (화)	2026년 6월 10일 (수)	2026년 6월 11일 (목)	2026년 6월 12일 (금)	2026년 6월 13일 (토)	2026년 6월 14일 (일)
조식	백미밥/흰죽 들깨버섯탕 우채피망볶음 쑥갓나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 다시마감자국 연두부*양념장 너비아니조림 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 명란두부국 돈육메알조림 참나물무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 소고기가지볶음 애호박볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 순두부새우젓국 어묵간장볶음 쑥갓나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 청국장찌개 야채계란찜 우엉조림 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 시금치나물 오이참깨무침 김구이 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	홍미밥/소고기야채죽 북어해장국 오리주물럭 상추쌈/쌈장 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/견과죽 김치콩나물국 당면소불고기볶음 오이고추쌈장무침 시금치나물 열무김치	잡곡밥/전복죽 나가사끼짬뽕 닭바베큐조림 건파래볶음 콩나물당근무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 들깨미역국 돼지갈비찜 과일샐러드 잡채 배추김치	잡곡밥/당근야채죽 맑은국 자장소스 새우튀김 단무지 배추김치	잡곡밥/참깨죽 돈육김치찌개 가자미조림 애호박느타리볶음 고들빼기무침 열무김치	잡곡밥/호두죽 감자수제비국 제육볶음 브로콜리/초장 무우생채 배추김치
간식	떠먹는요구르트	쁘띠첼/쿠키	핑거마들렌/베지밀	케익,떡,음료	오렌지	카스테라/주스	우유/씨리얼
석식	잡곡밥/흰죽 표고부추계란국 삼치무조림 닭가슴살두부전 무장아찌무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 부대찌개 우엉조림 청포묵무침 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/흰죽 만두국 떡갈비파프리카조림 꽁치김치조림 해초무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 김치어묵국 연어까스/소스 두부조림 명란젓무침 백김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 닭굴소스조림 느타리버섯볶음 수박 배추김치	잡곡밥/흰죽 칼국수 섭산적구이 콩나물무침 단무지 배추김치	잡곡밥/흰죽 홍합미역국 참치김치볶음 건파래볶음 마파두부 배추김치

구분	2026년 6월 15일 (월)	2026년 6월 16일 (화)	2026년 6월 17일 (수)	2026년 6월 18일 (목)	2026년 6월 19일 (금)	2026년 6월 20일 (토)	2026년 6월 21일 (일)
조식	백미밥 된장찌개 모듬장조림 시래기볶음 김구이 배추김치	백미밥 참치찌개 고사리볶음 연근조림 김구이 배추김치	백미밥 누룽지탕 청경채돈육불고기 애호박느타리볶음 김구이 배추김치	백미밥 표고부추계란국 닭살데리야끼조림 어묵채고추장볶음 김구이 배추김치	백미밥 순두부찌개 숙주나물 너비아니조림 김구이 배추김치	백미밥 들깨버섯탕 소고기피망볶음 쑥갓두부무침 김구이 배추김치	백미밥 어묵탕 떡갈비야채조림 고구마순볶음 김구이 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	클로렐라밥/전복죽 바지락미역국 닭정육카레볶음 가지나물 참나물오이무침 배추김치	곤드레밥/양념간장 다시마감자국/흑임자죽 두부강정 건파래볶음 수박 열무김치	잡곡밥/브로콜리채소죽 우거지해장국 임연수카레구이 양념깻잎지 비름고추장무침 배추김치	잡곡밥/들깨죽 설렁탕 오삼불고기 부추양파무침 우엉채호두조림 배추김치	잡곡밥/단호박죽 북어감자국 떡갈비 돈육연근조림 치커리상추겉절이 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 황태채미역국 고등어김치조림 시금치나물 무장아찌무침 배추김치	잡곡밥/장국죽 근대감자된장국 닭도리탕 천사채무침 비타민겉절이 배추김치
간식	구운계란/식혜	고구마치즈케익/우유	영양갱/식혜	오렌지	떠먹는요구르트	크림치즈휘낭시에/주스	쁘띠첼/쿠키
석식	잡곡밥/흰죽 동태알탕 된장깻잎지 부추콩가루찜 숙주나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 갈치무조림 베이컨감자채볶음 베이크드빈 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩가루배추국 훈제오리야채볶음 깻순나물볶음 감자샐러드 배추김치	잡곡밥/흰죽 청국장찌개 너비아니피망조림 가지무침 파인애플 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩나물국 오리단호박볶음 토마토스파게티 베이크드빈 배추김치	잡곡밥/흰죽 팽이무채국 함박스테이크 젓갈무침 얼갈이무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 코다리시래기조림 감자볶음 겉절이 배추김치
구분	2026년 6월 22일 (월)	2026년 6월 23일 (화)	2026년 6월 24일 (수)	2026년 6월 25일 (목)	2026년 6월 26일 (금)	2026년 6월 27일 (토)	2026년 6월 28일 (일)
조식	백미밥/흰죽 황태무국 돈채피망볶음 참나물무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 콩나물국 우엉견과류조림 섭산적야채볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 들깨무채국 청포묵야채무침 닭고기데리야끼볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 두부된장찌개 명란계란찜 비엔나야채볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 어묵볶음 가자미무조림 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 순두부찌개 미트볼피망조림 베이컨양배추볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 근대된장국 간장찜닭 가지볶음 김구이 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	강황영양밥/견과죽 김치콩가루국 삼치카레구이 청경채겉절이 두부조림 백김치	잡곡밥/콩죽 시금치된장국 훈제오리/머스터드 메추리알돈육장조림 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 쪽파감자계란국 카레라이스 꿔바로우/레몬소스 얼갈이오이겉절이 열무김치	잡곡밥/참깨죽 육개장 보양수육 상추/쌈장 무우생채 배추김치	잡곡밥/당근야채죽 얼갈이된장국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 비름나물 배추김치	무채밥/장국죽 유부장국 양념간장 너비아니구이 건파래볶음 열무김치	잡곡밥/흑임자죽 콩비지찌개 고등어감자조림 분홍소시지전 시금치나물 배추김치
간식	카스테라/주스	우유/씨리얼	구운계란/식혜	바나나	고구마치즈케익/우유	영양갱/식혜	떠먹는요구르트
석식	잡곡밥밥/흰죽 감자미역국 야채소불고기 건파래볶음 양배추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥/흰죽 순두부새우젓국 치킨가카라제 근대된장무침 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/흰죽 참치찌개 부추콩가루찜 마파두부 후르츠칵테일 배추김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 떡갈비굴소스조림 호박새우젓볶음 베이크드빈 배추김치	잡곡밥/흰죽 청국장찌개 돈육바베큐조림 동그랑땡전 명란젓무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩나물무채국 계란장조림 팽이미역줄기볶음 겉절이 배추김치	잡곡밥/흰죽 메밀소바 돈육매실불고기 도토리묵/양념장 오이지무침 배추김치
구분	2026년 6월 29일 (월)	2026년 6월 30일 (화)					
조식	백미밥/흰죽 팽이무채국 메추리알새송이조림 숙주나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 느타리버섯양파볶음 너비아니조림 김구이 배추김치					
간식	수제유산균	수제유산균					
중식	잡곡밥/브로콜리채소죽 들깨미역국 닭살떡카레볶음 애호박새우젓볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥/들깨죽 도토리묵채국 두부구이/양념장 마늘쫑고추장무침 상추겉절이 배추김치					
간식	크림치즈휘낭시에/주스	바나나					
석식	잡곡밥/흰죽 콩나물북어국 마파두부 깻잎지 고사리볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 된장찌개 돈육불고기 시금치무침 건파래볶음 배추김치					

※ 위 식단은 제철음식이나 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

- 쌀,죽,누룽지(국내산),잡곡(국내산,외국산),배추,고추가루(국내산)
- 소고기(한우,호주산), 돼지고기(국내산), 닭,오리(국내산)
- 임연수,가자미(미국), 오징어,대구(원양산), 고등어(국내산)
  동태. 코다리(러시아),아귀(국내산),조기(외국산),굴(국내산)
- 두부, 순두부, 연두부, 콩비지(외국산)
- 돈육가공품(국내산-외국산), 소시지(닭고기, 돼지고기-국내산)
- 함박스테이크, 떡갈비(돼지고기-국내산, 쇠고기-호주)