2026년 7월 식단표

양업카리타스 사회적협동조합

구분			2026년 7월 1일 (수)	2026년 7월 2일 (목)	2026년 7월 3일 (금)	2026년 7월 4일 (토)	2026년 7월 5일 (일)
조식			백미밥/흰죽 맑은순두부탕 우민찌가지볶음 오이지무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 어묵감자국 돈육장조림 무들깨나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 들깨버섯탕 소고기표고볶음 청포묵무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 사골곰탕 간장불고기 숙주나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 다시마감자국 닭살데리야끼조림 고사리나물 김구이 배추김치
간식			수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식			잡곡밥/단호박죽 김치콩나물국 닭정육카레볶음 열무된장나물 치커리샐러드 배추김치	잡곡밥/콩죽 소고기미역국 갈치무조림 미역줄기볶음 얼갈이겉절이 배추김치	콩나물무채밥/당근야채죽 유부장국 양념간장/건파래볶음 너비아니구이 요구르트 열무김치	잡곡밥/흑임자죽 아욱된장국 꽁치김치조림 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/장국죽 떡만두국 떡갈비감자조림 겉절이 깻잎지 배추김치
간식			떠먹는요구르트	핑거마들렌/우유	바나나	영양갱/식혜	요거트
석식			잡곡밥/흰죽 북어해장국 스팸구이 브로콜리 초장 파인애플 배추김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 오리훈제굴소스볶음 오복채무침 베이크드빈 배추김치	잡곡밥/흰죽 감자북어국 마파두부 오이지무침 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 바지락순두부찌개 김치전 오이미역초무침 후르츠 배추김치	잡곡밥/흰죽 계란탕 자장면 새우만두찜 단무지 배추김치

구분	2026년 7월 6일 (월)	2026년 7월 7일 (화)	2026년 7월 8일 (수)	2026년 7월 9일 (목)	2026년 7월 10일 (금)	2026년 7월 11일 (토)	2026년 7월 12일 (일)
조식	백미밥/흰죽 황태무채국 브로콜리비엔나볶음 연두부*양념장 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 닭살바베큐조림 양념깻잎지 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 새우젓계란찜 고사리들깨볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 다시마감자국 메추리알새송이조림 쑥갓두부무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 초당순두부 부추스크램블에그 열무된장나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 콩나물무채국 소고기표고볶음 무장아찌무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 소고기감자국 참치양배추볶음 청경채나물 김구이 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	강황쌀밥/브로콜리야채죽 소고기감자찌개 제육볶음 양배추쌈/쌈장 치커리사과무침 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 들깨미역국 삼치카레구이 머위대들깨볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 쑥갓어묵탕 단호박카레라이스 얼갈이겉절이 배추김치 요구르트	잡곡밥/단호박죽 삼색떡국(지단,김가루) 케이준샐러드 마늘쫑고추장무침 오이깍두기 배추김치	곤드레나물밥/견과죽 얼갈이된장국 양념간장/건파래볶음 유린기 오이지무침 배추김치	잡곡밥/당근채소죽 감자버섯들깨국 두부조림 애호박새우젓볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 육개장 연근호두조림 부추양파무침 깻잎지 배추김치
간식	크림치즈휘낭시에/주스	우유/씨리얼	떠먹는요구르트	바나나	고구마치즈케익/우유	호두과자/식혜	요거트
석식	잡곡밥/흰죽 추어탕 오리훈제단호박볶음 가지무침 견과류오징어젓 배추김치	잡곡밥/흰죽 명란두부국 볼어묵야채조림 근대된장무침 다시마부각 배추김치	잡곡밥/흰죽 팽이무채국 간장닭갈비 부추콩가루찜 수박 배추김치	잡곡밥/흰죽 칼국수 섭산적구이 콩나물무침 단무지 배추김치	잡곡밥/흰죽 어묵무국 고등어김치조림 브로콜리참깨무침 후르츠 배추김치	잡곡밥/흰죽 청국장찌개 돈육숙주볶음 얼갈이나물 파인애플 배추김치	잡곡밥/흰죽 호박된장찌개 안동찜닭 겉절이 베이크드빈 배추김치

구분	2026년 7월 13일 (월)	2026년 7월 14일 (화)	2026년 7월 15일 (수)	2026년 7월 16일 (목)	2026년 7월 17일 (금)	2026년 7월 18일 (토)	2026년 7월 19일 (일)
조식	백미밥/흰죽 두부들깨탕 메추리알장조림 쥬키니호박볶음 김구이 백김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 베이컨스크램블에그 가지양파볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 들깨무국 연두부*양념장 진미채볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 순두부달걀탕 맛살야채볶음 청경채된장무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 곰탕 너비아니야채조림 무짱아지무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 쇠고기무국 쑥갓두부나물 어묵볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 베이컨감자채볶음 소고기피망볶음 김구이 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	클로렐라밥/전복죽 근대감자된장국 달고기튀김/타르타르소스 비타민토마토샐러드 무우생채 배추김치	잡곡밥/두부죽 소고기배추국 새송이고추장구이 깻잎지 오이맛살초무침 배추김치	잡곡밥/닭죽 녹두삼계탕 연근호두조림 배추겉절이 아삭이된장무침 열무김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기미역국 버섯불고기 굴소스잡채 수박 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 도토리묵채국 두부구이*양념장 마늘쫑고추장무침 치커리상추겉절이 배추김치	잡곡밥/견과죽 계란파국 하이라이스 오이깍두기 단무지 배추김치	잡곡밥/브로콜리야채죽 들깨미역국 오리훈제야채볶음 청경채나물 도라지무침 배추김치
간식	카스테라/주스	영양갱/식혜	요거트	생일잔치(떡 케익 음료)	바나나	딸기도넛/우유	떠먹는요구르트
석식	잡곡밥/흰죽 황태계란국 오리훈제부추볶음 오이지무침 겉절이 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩가루배추국 고기메밀전병 숙주나물 베이크드빈 배추김치	잡곡밥/흰죽 된장찌개 소면김치무침 닭고기데리야끼조림 파인애플 배추김치	잡곡밥/흰죽 황태무채국 가자미구이 오이참깨무침 부각 배추김치	잡곡밥/흰죽 브로콜리스프 돈육불고기 시금치나물 후르츠 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩비지찌개 갈치감자조림 과일샐러드 무나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨감자수제비국 남도떡갈비조림 도토리묵야채무침 갈치속젓 배추김치
구분	2026년 7월 20일 (월)	2026년 7월 21일 (화)	2026년 7월 22일 (수)	2026년 7월 23일 (목)	2026년 7월 24일 (금)	2026년 7월 25일 (토)	2026년 7월 26일 (일)
조식	백미밥/흰죽 황태콩나물국 불고기 오이지무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 감자양파국 야채계란찜 쑥갓나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 초당순두부탕 소고기버섯볶음 시금치나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 두부조림 명란쪽파무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 청국장찌개 닭살야채간장조림 어묵피망볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 오징어야채볶음 무장아찌무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 황태미역국 떡산적야채조림 연두부*양념장 김구이 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	잡곡밥/표고버섯야채죽 육개장 야채계란말이 건파래볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 들깨미역국 닭살떡야채조림 애호박새우젓볶음 치커리오이무침 배추김치	잡곡밥/참깨죽 잔치국수(김가루,지단) 김치양념무침 열무겉절이 오징어링 요구르트	잡곡밥/전복죽 아욱된장국 고추장불고기 상추쌈*쌈장 곤약새송이조림 배추김치	잡곡밥/장국죽 가시오브시장국 비빔밥나물 강된장*약고추장 수박 배추김치	잡곡밥/당근야채죽 김치순두부찌개 닭갈비 마늘쫑고추장무침 가지양파볶음 배추김치	잡곡밥/견과죽 콩가루배추국 온두부 김치돈육볶음 콩나물무침 열무김치
간식	쿠키/쁘띠첼	바나나	떠먹는요구르트	티라미스케익/우유	영양갱/주스	카스타드/베지밀	요거트
석식	잡곡밥/흰죽 동태알탕 두부스테이크조림 브로콜리참깨무침 파인애플 배추김치	잡곡밥/흰죽 된장찌개 코다리무조림 맛살숙주무침 부각 배추김치	잡곡밥/흰죽 돈민찌콩비지찌개 참치야채볶음 청포묵김무침 후르츠 배추김치	잡곡밥/흰죽 어묵무국 오징어김치전 근대된장무침 베이크드빈 배추김치	잡곡밥/흰죽 감자미역국 우엉채조림 마파두부 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 추어탕 두부계란전 오이참깨무침 후르츠 배추김치	잡곡밥/흰죽 물만두국 치킨가리제강정 치커리나물 오복채무침 배추김치
구분	2026년 7월 27일 (월)	2026년 7월 28일 (화)	2026년 7월 29일 (수)	2026년 7월 30일 (목)	2026년 7월 31일 (금)		
조식	백미밥/흰죽 무채국 간장닭볶음 쑥갓나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 사골곰탕 꽁치김치조림 고사리들깨볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 우민찌표고볶음 얼갈이된장무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 감자계란국 메추리알새송이조림 무들깨나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 콩나물국 브로콜리계란찜 알배추나물 김구이 배추김치	※ 위 식단은 제철음식이나 상황에 따라 변경 될 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)	
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균		
중식	잡곡밥/전복죽 건새우아욱된장국 굴소스우동볶음 깻잎무쌈 버섯불고기 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 육개장 돈육오징어볶음 새송이부추무침 무우생채 배추김치	소고기콩나물밥/참깨죽 북어계란국 양념간장/건파래볶음 두부카츠/소스 단무지부추무침 열무김치	잡곡밥/견과죽 청국장찌개 안동찜닭 호박새우젓볶음 애배추겉절이 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 올갱이된장국 콘버터구이 오이깍두기 우엉채호두조림 배추김치		
간식	호두과자/주스	우유/씨리얼	비피더스	크림치즈휘낭시에/주스	핑거마들렌/우유		
석식	잡곡밥/흰죽 감자계란탕 가지전 얼갈이나물 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 근대감자된장국 돈까스/소스 오이지무침 파인애플 배추김치	잡곡밥/흰죽 차돌된장찌개 오리훈제야채볶음 청경채나물 부각 배추김치	잡곡밥/흰죽 맑은순두부백탕 하트햄구이 비름나물무침 파인애플 배추김치	잡곡밥/흰죽 팽이무채국 고등어카레구이 도라지무침 부각 배추김치		