2026년 8월 식단표

양업카리타스 사회적협동조합

구분					2026년 8월 1일 (토)	2026년 8월 2일 (일)	2026년 8월 3일 (월)
조식			※ 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)		백미밥/흰죽 쑥갓어묵국 고추장야채불고기 숙주나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 팽이무채국 감자채피망볶음 너비아니조림 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 시래기된장국 야채계란찜 어묵볶음 김구이 배추김치
간식					수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식					잡곡밥/단호박죽 아욱된장국 닭감자도리탕 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/장국죽 들깨미역국 두부조림 마늘쫑간장볶음 상추겉절이 배추김치	강황영양밥/전복죽 삼색떡국 오징어채소볶음 도라지무침 브로콜리/초장 배추김치
간식					영양갱/주스	요거트	핑거마들렌/주스
석식					잡곡밥/흰죽 바지락순두부찌개 김치전 오이미역초무침 무우생채 배추김치	잡곡밥/흰죽 된장찌개 돈육바베큐조림 시금치무침 건파래볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 오이참기름볶음 꽁치감자조림 호박잎/쌈장 배추김치

구분	2026년 8월 4일 (화)	2026년 8월 5일 (수)	2026년 8월 6일 (목)	2026년 8월 7일 (금)	2026년 8월 8일 (토)	2026년 8월 9일 (일)	2026년 8월 10일 (월)
조식	백미밥/흰죽 어묵국 잔멸치고추장볶음 열무된장나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 두부젓국찌개 마늘쫑간장볶음 베이컨스크램블 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 돈채가지볶음 숙주무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 감자계란국 너비아니야채조림 청포묵무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 소고기무국 연두부/양념장 고사리들깨볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 메추리알조림 참치양배추볶음 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 들깨버섯탕 우채피망볶음 쑥갓두부나물 김구이 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	잡곡밥/흑임자죽 육개장 돼지고기김치찜 깻잎지 단호박상추무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 청국장찌개 제육볶음 고추상추쌈/쌈장 죽순들깨나물 배추김치	잡곡밥/들깨죽 소고기감자찌개 춘천닭갈비 시래기된장볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 콩나물무채국 돈까스/소스 연근유자청절임 도라지무침 배추김치	잡곡밥/브로콜리야채죽 아욱된장국 고등어무조림 우엉채볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥/장국죽 김치콩나물국 느타리당근볶음 무우생채 두부덴푸라조림 배추김치	백미밥/흰죽 들깨버섯탕 우채피망볶음 쑥갓두부나물 김구이 배추김치
간식	씨리얼/우유	마시는요구르트	바나나	카스테라/주스	영양갱/식혜	요거트	크림치즈휘낭시에/주스
석식	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 메밀전병 새우젓양념찜 근대된장무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 황태계란국 자장면 교자만두 단무지 배추김치	잡곡밥/흰죽 근대된장국 코다리감자찜 김자반 애호박볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 팽이미소된장국 두부조림 야채샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 추어탕 감자전 가지나물 겉절이 배추김치	잡곡밥/흰죽 미역국 떡갈비피망조림 사각어묵볶음 부각 배추김치	잡곡밥/흰죽 표고부추계란국 삼치양념찜 닭가슴살두부전 무장아찌무침 배추김치

구분	2026년 8월 11일 (화)	2026년 8월 12일 (수)	2026년 8월 13일 (목)	2026년 8월 14일 (금)	2026년 8월 15일 (토)	2026년 8월 16일 (일)	2026년 8월 17일 (월)
조식	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥
	다시마감자국	된장찌개	누룽지탕	순두부새우젓국	청국장찌개	북어채미역국	콩나물국
	연두부*양념장	돈육메알조림	소고기가지볶음	어묵간장볶음	크래미달걀찜	우엉채볶음	모듬장조림
	너비아니조림	참나물무침	애호박볶음	쑥갓나물	숙주나물	오이참깨무침	시래기된장볶음
	김구이	김구이	김구이	김구이	김구이	김구이	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	잡곡밥/견과죽	잡곡밥/전복죽	잡곡밥/콩죽	잡곡밥/당근야채죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/호두죽	영양쌀밥/전복야채죽
	김치콩나물국	북어해장국	들깨미역국	추어탕/소면	돈육김치찌개	감자수제비국	소고기감자찌개
	오리주물럭	닭바베큐조림	돼지갈비찜	닭굴소스조림	두부카레조림	제육볶음	닭갈비
	브로콜리/초장	건파래볶음	도라지무침	깻잎지	애호박느타리볶음	상추쌈/쌈장	가지나물
	베이컨감자채볶음	콩나물당근무침	잡채	가지나물	도라지무침	무우생채	참나물오이무침
	열무김치	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치
간식	씨리얼/우유	요거트/쿠키	생일잔치(떡 케익 음료)	바나나	쿠키/쁘띠첼	프로바이오틱	핑거마들렌/우유
석식	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
	부대찌개	만두국	김치어묵국	맑은국	호박잎된장국	된장찌개	동태쑥갓탕
	우엉조림	두부엿장조림	연어까스/소스	하이라이스	알감자버터구이	마파두부	당근숙주나물
	탕평채	노각무침	근대나물	새우튀김/소스	콩나물무침	건파래볶음	단호박꿀찜
	고구마샐러드	부각	명란젓무침	단무지	김자반	나물	김자반
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

구분	2026년 8월 18일 (화)	2026년 8월 19일 (수)	2026년 8월 20일 (목)	2026년 8월 21일 (금)	2026년 8월 22일 (토)	2026년 8월 23일 (일)	2026년 8월 24일 (월)
조식	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥/흰죽
	들깨무채국	누룽지탕	표고부추계란국	순두부찌개	들깨버섯탕	콩가루김치국	황태무국
	고사리볶음	청경채돈육불고기	닭살데리야끼조림	숙주나물	소고기피망볶음	떡갈비야채조림	돈채피망볶음
	연근조림	쥬키니호박볶음	어묵채고추장볶음	비엔나야채볶음	쑥갓두부무침	고구마순볶음	참나물무침
	김구이	김구이	김구이	김구이	김구이	김구이	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	소고기곤드레밥/흑임자죽	잡곡밥/브로콜리채소죽	잡곡밥/들깨죽	잡곡밥/단호박죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/당근야채죽	클로렐라밥/견과죽
	미소미역국/양념간장	육개장	설렁탕	북어감자국	황태채미역국	근대감자된장국	시금치된장국
	갈비만두	임연수카레구이	오삼불고기	훈제오리굴소스볶음	돈육춘장볶음	닭볶음탕	삼치카레구이
	건파래볶음	양념깻잎지	오이고추스틱	돈육연근조림	머위나물	천사채무침	깻잎지
	콩나물무침	비름고추장무침	우엉채호두조림	치커리상추겉절이	무우생채	비타민겉절이	우엉채볶음
	열무김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	카스테라/주스	엑티비아요거트	바나나	씨리얼/우유	호두과자/식혜	요거트	영양갱/식혜
석식	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
	건새우아욱된장국	콩가루배추국	청국장찌개	시래기된장국	팽이무채국	소고기무국	감자미역국
	갈치무조림	훈제오리야채볶음	너비아니피망조림	고추장불고기	함박스테이크	코다리시래기조림	우채죽순볶음
	베이컨감자채볶음	깻순나물	파래볶음	로제스파게티	얼갈이쌈장나물	감자볶음	건파래볶음
	베이크드빈	감자샐러드	청경채사과무침	오징어젓	부각	겉절이	양배추쌈/쌈장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

구분	2026년 8월 25일 (화)	2026년 8월 26일 (수)	2026년 8월 27일 (목)	2026년 8월 28일 (금)	2026년 8월 29일 (토)	2026년 8월 30일 (일)	2026년 8월 31일 (월)
조식	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽	백미밥/흰죽
	콩나물국	들깨무채국	두부된장찌개	누룽지탕	순두부찌개	근대된장국	팽이무채국
	무짱아지무침	청포묵야채무침	명란계란찜	어묵볶음	미트볼피망조림	간장찜닭	메추리알새송이조림
	브로콜리햄볶음	닭고기데리야끼볶음	비엔나야채볶음	가자미무조림	베이컨양배추볶음	가지볶음	숙주나물
	김구이	김구이	김구이	김구이	김구이	김구이	김구이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	잡곡밥/콩죽	잡곡밥/소고기야채죽	잡곡밥/참깨죽	잡곡밥/당근야채죽	무채밥/장국죽	잡곡밥/흑임자죽	잡곡밥/브로콜리채소죽
	김치콩가루국	쪽파감자계란국	육개장	얼갈이된장국	유부장국	콩비지찌개	황기닭곰탕
	훈제오리/머스터드	카레라이스	제육볶음	닭볶음탕	양념간장	고등어감자조림	두부조림
	메추리알돈육장조림	꿔바로우/레몬소스	양배추,호박잎쌈/쌈장	느타리버섯볶음	너비아니구이	오이고추스틱/쌈장	애호박새우젓볶음
	도라지오이무침	얼갈이오이겉절이	감자조림	비름나물	건파래볶음	시금치나물	오이부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	배추김치	배추김치
간식	크림치즈휘낭시에/우유	요거트	쿠키/쁘띠첼	핑거마들렌/우유	바나나	비피더스	떠먹는요구르트
석식	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽	잡곡밥/흰죽
	순두부새우젓국	아욱된장국	소고기무국	청국장찌개	콩나물무채국	메밀소바	된장찌개
	치킨가카라제	얼갈이쌈장무침	떡갈비굴소스조림	돈육바베큐조림	계란장조림	돈육매실불고기	가자미구이
	근대된장무침	마파두부	꽈리고추찜	청경채나물	팽이미역줄기볶음	도토리묵/양념장	시금치무침
	단호박샐러드	김자반	베이크드빈	명란젓무침	겉절이	오이지무침	건파래볶음
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치