

2026년 9월 식단표

양업카리타스 사회적협동조합

구분		2026년 9월 1일 (화)	2026년 9월 2일 (수)	2026년 9월 3일 (목)	2026년 9월 4일 (금)	2026년 9월 5일 (토)	2026년 9월 6일 (일)
조식		백미밥/흰죽 순두부들깨탕 우민찌가지볶음 오이지무침 건파래볶음 배추김치	백미밥/흰죽 어묵감자국 숙갓두부무침 무들깨나물 김자반 배추김치	백미밥/흰죽 들깨버섯탕 소고기표고볶음 청포묵무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 사골곰탕 간장불고기 열무된장나물 무장아찌무침 배추김치	백미밥/흰죽 다시마감자국 닭살데리야끼조림 고사리나물 건파래볶음 배추김치	백미밥/흰죽 소고기감자국 잔멸치고추장볶음 청경채나물 두부깨무침 배추김치
간식		수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식		잡곡밥/단호박죽 김치콩나물국 돈육대파볶음 열무된장나물 감자조림 배추김치	잡곡밥/콩죽 소고기미역국 갈치무조림 가지나물 탕평채 배추김치	콩나물무채밥/당근야채죽 유부장국 양념간장/건파래볶음 너비아니구이 치커리샐러드 열무김치	잡곡밥/흑임자죽 아욱된장국 소고기우영조림 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	잡곡밥/장국죽 떡만두국 떡갈비감자조림 얼갈이겉절이 깻잎지 배추김치	잡곡밥/견과죽 육개장 마늘쫄렘볶음 부추양파무침 코다리시래기조림 배추김치
간식		살은계란/주스	떠먹는요구르트	바나나	고구마치즈케익/우유	호두과자/식혜	요거트
석식		잡곡밥/흰죽 추어탕 두부계란전 숙주초무침 파인애플 배추김치	잡곡밥/흰죽 시금치된장국 오리훈제굴소스볶음 오복채무침 곤드레나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 감자북어국 마파두부 맛살배추볶음 조개젓무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 순두부찌개 콩치김치조림 오이미역초무침 어묵볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 부추달걀탕 자장면 오이무침 단무지 배추김치	잡곡밥/흰죽 호박된장찌개 안동찜닭 겉절이 도라지볶음 배추김치
구분	2026년 9월 7일 (월)	2026년 9월 8일 (화)	2026년 9월 9일 (수)	2026년 9월 10일 (목)	2026년 9월 11일 (금)	2026년 9월 12일 (토)	2026년 9월 13일 (일)
조식	백미밥/흰죽 황태무채국 브로콜리비엔나볶음 연두부*양념장 건파래볶음 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 닭살바베큐조림 양념깻잎지 무들깨나물 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 파프리카계란찜 고사리들깨볶음 김자반 배추김치	백미밥/흰죽 다시마감자국 메추리알새송이조림 숙갓두부무침 도라지볶음 배추김치	백미밥/흰죽 초당순두부 소고기표고볶음 열무된장나물 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 콩나물무채국 콩치김치조림 무장아찌무침 총알버섯볶음 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 청경채굴소스볶음 콩나물무침 김구이 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	잡곡밥/브로콜리야채죽 설렁탕 주꾸미볶음 가지나물 치커리사과무침 깍두기	잡곡밥/흑임자죽 들깨미역국 임연수카레구이 고구마순볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 어묵우동 깐쇼새우 시금치무침 단무지 배추김치	잡곡밥/야채죽 소고기미역국 버섯불고기 굴소스잡채 비타민토마토샐러드 배추김치	곤드레나물밥/견과죽 부추달걀탕 양념간장/건파래볶음 케이준샐러드 오이지무침 배추김치	잡곡밥/당근채소죽 감자버섯들깨국 마파두부 애호박새우젓볶음 도라지무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 소고기배추국 안동찜닭 부추콩가루찜 깻잎지 배추김치
간식	크림치즈워낭시에/주스	우유/씨리얼	떠먹는요구르트	생신잔치(떡,케익,음료)	핑거마들렌/우유	바나나	요거트
석식	잡곡밥/흰죽 부추숙주맑은국 오리훈제단호박볶음 방아잎무침 견과류오징어젓 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩나물김치국 두부돈육조림 근대된장무침 다시마부각 배추김치	잡곡밥/흰죽 팽이무채국 간장닭갈비 부추콩가루찜 파인애플 배추김치	잡곡밥/흰죽 된장찌개 오리훈제/머스터드 콩나물무침 피클무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 얼갈이된장국 섭산적구이 브로콜리참깨무침 명란젓 배추김치	잡곡밥/흰죽 창국장찌개 돈육숙주볶음 얼갈이쌈장나물 감자샐러드 배추김치	잡곡밥/흰죽 북어찜국 취나물들기름무침 비엔나야채볶음 두부깨무침 배추김치

구분	2026년 9월 14일 [월]	2026년 9월 15일 [화]	2026년 9월 16일 [수]	2026년 9월 17일 [목]	2026년 9월 18일 [금]	2026년 9월 19일 [토]	2026년 9월 20일 [일]
조식	백미밥/흰죽 두부들깨탕 메추리알장조림 쥬키니호박볶음 김구이 백김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 베이컨스크램블에그 가지양파볶음 명란젓무침 배추김치	백미밥/흰죽 쇠고기무국 숙갓두부나물 어묵볶음 김자반 배추김치	백미밥/흰죽 순두부달걀탕 맛살야채볶음 청경채된장무침 무채들깨나물 배추김치	백미밥/흰죽 곰탕 너비아니아채조림 무짬아지무침 김자반 배추김치	백미밥/흰죽 근대된장국 알배추나물 연두부/양념장 멸치호두볶음 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 단호박묵무침 소고기피망볶음 김부각 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	잡곡밥/전복죽 근대감자된장국 사태김치찜 고사리들깨볶음 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥/장국죽 콩가루배추국 영양찜닭 시래기된장볶음 연두부흑임자소스 배추김치	잡곡밥/견과죽 계란파국 하이라이스 메밀전병 단무지 배추김치	잡곡밥/단호박죽 삼색떡국(지단, 김가루) 제육볶음 연근유자청샐러드 고사리나물 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 울갱이아욱된장국 두부구이*양념장 감자채볶음 배추들깨나물 배추김치	잡곡밥/견과죽 소고기배추국 도라지고추장구이 깻잎지 오이맛살초무침 배추김치	잡곡밥/브로콜리아채죽 황태미역국 오리훈제야채볶음 청경채나물 연근아몬드조림 배추김치
간식	카스테라/주스	영양강/식혜	요거트	고구마치즈케익/주스	바나나	딸기도넛/우유	떠먹는요구르트
석식	잡곡밥/흰죽 황태계란국 오리훈제부추볶음 오이지무침 겉절이 배추김치	잡곡밥/흰죽 건새우맑은국 돈육불고기 숙주나물 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩비지찌개 고등어감자조림 피클무침 도라지볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 황태무채국 스팸햄볶음 오이참깨무침 숙주당근나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 브로콜리스프 오징어미나리무침 시금치나물 청포묵새싹무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩나물국 닭고기바베큐볶음 얼무된장무침 과일샐러드 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨감자수제비국 남도떡갈비조림 실곤약야채무침 갈치숙젓 배추김치
구분	2026년 9월 21일 [월]	2026년 9월 22일 [화]	2026년 9월 23일 [수]	2026년 9월 24일 [목]	2026년 9월 25일 [금]	2026년 9월 26일 [토]	2026년 9월 27일 [일]
조식	백미밥/흰죽 황태콩나물국 들깨백불고기 오이지무침 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 감자양파국 야채계란찜 숙갓나물 김자반 배추김치	백미밥/흰죽 초당순두부탕 소고기버섯볶음 시금치나물 건파래볶음 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 두부조림 명란쪽파무침 무들깨나물 배추김치	백미밥/흰죽 청국장찌개 간장찜닭 삼색나물 부각 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 무장아찌무침 오징어야채볶음 두부깨무침 배추김치	백미밥/흰죽 황태미역국 떡산적야채조림 연두부*양념장 건파래볶음 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	잡곡밥/표고버섯야채죽 육개장 야채계란말이 느타리당근버섯볶음 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 들깨미역국 닭살떡야채조림 애호박새우젓볶음 오이깍두기 배추김치	잡곡밥/참깨죽 팽이미소국 자장소스 표고탕수육/소스 단무지무침 배추김치	잡곡밥/전복죽 토란국 고추장불고기 고추잎무침 곤약새송이조림 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 갈비탕 잡채 오이양파무침 메밀전 배추김치	잡곡밥/콩죽 김치순두부찌개 닭갈비 마늘쫀고추장무침 가지양파볶음 배추김치	잡곡밥/견과죽 나가사끼짬뽕국 파리고추멸치볶음 무우생채 김치돈육볶음 얼무김치
간식	쿠키/썬피젤	오색전/식혜	떠먹는요구르트	티라미스케익/우유	한과/식혜	카스타드/베지밀	요거트
석식	잡곡밥/흰죽 동태숙갓탕 두부스테이크조림 브로콜리참깨무침 파인애플 배추김치	잡곡밥/흰죽 된장찌개 삼치무조림 맛살숙주무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥/흰죽 돈민찌콩비지찌개 참치야채볶음 도토리묵/양념장 피클무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 건새우아욱된장국 오리훈제야채볶음 근대된장나물 부각 배추김치	잡곡밥/흰죽 두부전국찌개 고등어구이 비름나물 오이지무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 어묵무국 숯불갈비맛볶음 오이참깨무침 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 물만두국 치킨가리제강정 치커리나물 오복채무침 배추김치
구분	2026년 9월 28일 [월]	2026년 9월 29일 [화]	2026년 9월 30일 [수]				
조식	백미밥/흰죽 콩나물국 브로콜리계란찜 알배추나물 멸치고추장볶음 배추김치	백미밥/흰죽 사골곰탕 무장아찌무침 고사리들깨볶음 두부깨무침 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 우민찌표고볶음 얼갈이된장무침 부각 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				
중식	잡곡밥/소고기야채죽 울갱이된장국 콘버터구이 버섯불고기 청경채나물 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 동태알탕 계란장조림 부추콩가루찜 무우생채 배추김치	잡곡밥/참깨죽 잔치국수(김가루, 지단) 김치양념 김말이튀김 콩나물무침 요구르트				
간식	살은계란/주스	우유/씨리얼	비피더스				
석식	잡곡밥/흰죽 팽이무채국 코다리감자조림 도라지볶음 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 근대감자된장국 돈까스/소스 오이지무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 차돌된장찌개 오리훈제야채볶음 청경채나물 진미채볶음 배추김치				