

2026년 10월 식단표

양업카리타스 사회적협동조합

구분				2026년 10월 1일 (목)	2026년 10월 2일 (금)	2026년 10월 3일 (토)	2026년 10월 4일 (일)
조식				백미밥/흰죽 팽이무채국 메추리알새송이조림 양배추쪽파무침 건파래볶음 배추김치	백미밥/흰죽 얼갈이된장국 감자베이컨볶음 연두부/양념장 김구이 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 소고기피망볶음 도라지볶음 무장아찌무침 배추김치	백미밥/흰죽 썩갠어묵국 두부깨무침 숙주나물 비엔나야채볶음 배추김치
간식				수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식		※ 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)		잡곡밥/브로콜리채소죽 황기닭곰탕 돈육연근조림 애호박새우젓볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 쪽파감자계란국 하이라이스 치커리유자청샐러드 고구마튀김 열무김치	잡곡밥/견과죽 들깨미역국 두부구이/양념장 마늘종고추장무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥/표고야채죽 아욱된장국 닭감자도리탕 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치
간식				호두과자/주스	크림치즈워낭시예/우유	영양강/식혜	요거트
석식				잡곡밥/흰죽 감자수제비국 가자미구이 시금치무침 무들깨나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 바지락순두부찌개 우삼겹양배추볶음 오이미역초무침 복숭아통조림 배추김치	잡곡밥/흰죽 된장찌개 오리훈제야채볶음 근대나물 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 칼국수 간장불고기 콩나물무침 단무지 배추김치
구분	2026년 10월 5일 (월)	2026년 10월 6일 (화)	2026년 10월 7일 (수)	2026년 10월 8일 (목)	2026년 10월 9일 (금)	2026년 10월 10일 (토)	2026년 10월 11일 (일)
조식	백미밥/흰죽 시래기된장국 야채계란찜 어묵볶음 건파래볶음 배추김치	백미밥/흰죽 어묵국 잔멸치고추장볶음 열무된장나물 두부깨무침 배추김치	백미밥/흰죽 두부전국찌개 마늘종간장볶음 베이컨스크램블 파래김 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 돈채가지볶음 숙주나물 오복채무침 배추김치	백미밥/흰죽 감자계란국 너비아니아채조림 청포묵무침 들기름김 배추김치	백미밥/흰죽 소고기무국 연두부/양념장 고사리들깨볶음 무나물 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 메추리알조림 참치양배추볶음 파래김 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	잡곡밥/장국죽 사골떡만두국 오징어채소볶음 도라지무침 우영건포도조림 배추김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기미역국 늪은호박전 깻잎지 도토리묵야채무침 배추김치	비빔밥/소고기야채죽 된장찌개 삼색나물 계란후라이 약고추장 배추김치	잡곡밥/견과죽 들깨미역국 닭바베쥬조림 도라지무침 열무지짐 배추김치	잡곡밥/단호박죽 소고기탕국 돈까스/소스 양상추흑임자샐러드 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/브로콜리야채죽 아욱된장국 고등어무조림 마늘종어묵볶음 청경채된장나물 배추김치	잡곡밥/장국죽 김치콩나물국 느타리당근볶음 무우생채 야채계란말이 백김치
간식	고구마치즈케익/주스	우유/씨리얼	떠먹는요구르트	바나나	살은계란/식혜	핑거마블렌/우유	요거트/무키
석식	잡곡밥/흰죽 소고기무국 오이참기름볶음 콩치감자조림 양배추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩가루시금치국 오리훈제볶음 새우젓양념찜 숙주나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 황태무채국 돈민찌두부조림 무채들깨나물 오이부추무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 채소스프 코다리감자찜 애호박볶음 김자반 배추김치	잡곡밥/흰죽 팽이미소된장국 고추장불고기 얼갈이들깨무침 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/흰죽 추어탕 메밀전병 유부겨자채 겉절이 배추김치	잡곡밥/흰죽 감자미역국 떡갈비피망조림 사각어묵볶음 피클무침 배추김치

구분	2026년 10월 12일 (월)	2026년 10월 13일 (화)	2026년 10월 14일 (수)	2026년 10월 15일 (목)	2026년 10월 16일 (금)	2026년 10월 17일 (토)	2026년 10월 18일 (일)
조식	백미밥/흰죽 들깨버섯탕 우채피망굴소스볶음 숙갓두부나물 파래김 배추김치	백미밥/흰죽 다시마감자국 연두부*양념장 너비아니조림 콩나물무침 배추김치	백미밥/흰죽 된장찌개 돈육메알조림 참나물무침 김자반 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 소고기가지볶음 시금치고추장나물 오복지무침 배추김치	백미밥/흰죽 순두부새우젓국 어묵간장볶음 무들깨나물 갈치숙젓 배추김치	백미밥/흰죽 청국장찌개 크래미달걀찜 취나물들기름무침 파래김 배추김치	백미밥/흰죽 북어채미역국 돈민찌두부조림 숙주나물 피클무침 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	잡곡밥/단호박죽 나가사끼짬뽕 당면소고기볶음 들깨배추나물 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/견과죽 김치콩나물국 춘천닭갈비 브로콜리/초장 베이컨감자채볶음 열무김치	잡곡밥/전복야채죽 북어해장국 오리주물럭 청경채굴소스볶음 콩나물당근무침 배추김치	잡곡밥/콩죽 황태미역국 한식잡채 돼지갈비찜 무우생채 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 카레라이스 맑은실파국 간소새우/소스 단무지 배추김치	잡곡밥/참깨죽 돈육김치찌개 짜장닭볶음 애호박스타리볶음 도라지무침 열무김치	잡곡밥/콩죽 감자수제비국 제육볶음 숙갓들깨무침 우영조림 배추김치
간식	크림치즈워낙시예/주스	피리얼/우유	요거트/쿠키	케익,떡,음료	연시	쿠키/브라우니	바나나
석식	잡곡밥/흰죽 표고부추계란국 삼치양념찜 숙주나물 무장아찌무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 부대찌개 돈육된장볶음 탕평채 피클무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 삼색만두국 두부강정 고추잎무침 도라지볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 아욱토장국 생선가스/소스 근대나물 도시락김 배추김치	잡곡밥/흰죽 된장찌개 오리훈제볶음 깻잎지 가지나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩가루시금치국 콩나물볶음 갈치무조림 오이초무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 김치어묵국 떡갈비아채조림 도토리묵/양념장 얼갈이나물 배추김치
구분	2026년 10월 19일 (월)	2026년 10월 20일 (화)	2026년 10월 21일 (수)	2026년 10월 22일 (목)	2026년 10월 23일 (금)	2026년 10월 24일 (토)	2026년 10월 25일 (일)
조식	백미밥 콩나물국 모듬장조림 열무된장무침 무채나물 배추김치	백미밥 된장찌개 고사리볶음 베이컨감자조림 파래김 배추김치	백미밥 누룽지탕 청경채돈육불고기 쭈기니호박볶음 김부각 배추김치	백미밥 표고부추계란국 닭살데리야끼조림 어묵채고추장볶음 파래김 배추김치	백미밥 순두부찌개 숙주나물 비엔나야채볶음 들기름김 배추김치	백미밥 들깨버섯탕 소고기피망볶음 숙갓두부무침 부각 배추김치	백미밥 콩가루김치국 떡갈비아채조림 고구마순볶음 들기름김 배추김치
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균
중식	잡곡밥/전복야채죽 소고기감자찌개 닭갈비 천사채무침 오이깍두기 배추김치	잡곡밥/흑미자죽 북어감자국 임연수카레구이 양념깻잎지 비름고추장무침 배추김치	잡곡밥/브로콜리채소죽 건설우아욱된장국 삼겹살김치찜 브로콜리/초장 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥/견과죽 열근콩나물국 훈제오리굴소스볶음 도라지유자청무침 파리고추양념찜 배추김치	잡곡밥/단호박죽 팽이미소국 자장면 꿔바로우/레몬소스 단무지 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 황태채미역국 돈육춘장볶음 아욱나물 무우생채 배추김치	잡곡밥/콩죽 근대감자된장국 닭볶음탕 옥수수조림 비타민겉절이 백김치
간식	핑거마블렌/우유	살은계란/식혜	떡먹는요구르트	바나나	피리얼/우유	오두과자/식혜	요거트/쿠키
석식	잡곡밥/흰죽 동태숙갓탕 당근숙주나물 단호박꿀찜 비엔나야채볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 들깨무채국 크래미사과무침 연근조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 콩가루배추국 닭데리야끼볶음 깻순나물 피클무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 청국장찌개 너비아니피망조림 무채나물 청경채사과무침 배추김치	잡곡밥/흰죽 시래기된장국 고추장불고기 겉절이 고구마샐러드 배추김치	잡곡밥/흰죽 팽이무채국 할박스테이크 얼갈이쌈장나물 베이크드빈 배추김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 코다리시래기조림 감자볶음 숙갓나물 배추김치
구분	2026년 10월 26일 (월)	2026년 10월 27일 (화)	2026년 10월 28일 (수)	2026년 10월 29일 (목)	2026년 10월 30일 (금)	2026년 10월 31일 (토)	
조식	백미밥/흰죽 황태무국 버섯달걀볶음 참나물무침 베이크드빈 배추김치	백미밥/흰죽 콩나물국 두부깨무침 브로콜리행볶음 무장아찌 배추김치	백미밥/흰죽 들깨무채국 청포묵야채무침 닭고기데리야끼볶음 파래김 배추김치	백미밥/흰죽 두부된장찌개 우유계란찜 근대나물 오복지무침 배추김치	백미밥/흰죽 누룽지탕 어묵볶음 가자미무조림 오이지무침 배추김치	백미밥/흰죽 순두부찌개 미트볼피망조림 베이컨양배추볶음 들기름김 배추김치	
간식	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	수제유산균	
중식	강황영양쌀밥/견과죽 시금치된장국 삼치데리야끼구이 깻잎지 콩나물파채무침 배추김치	잡곡밥/단호박죽 김치콩가루국 훈제오리/머스터드 돈육연근조림 도라지오이무침 배추김치	잡곡밥/소고기야채죽 건설우아욱된장국 제육볶음 꿔바로우/레몬소스 오이지무침 열무김치	잡곡밥/장국죽 육개장 토마토스파게티 오이스틱/쌈장 감자조림 배추김치	콩나물무채밥/당근야채죽 유부장국/양념간장 알감자버터구이 양상추흑미자샐러드 건파래볶음 배추김치	잡곡밥/견과죽 얼갈이된장국 닭볶음탕 느타리콩가루찜 비름나물 배추김치	
간식	파베기/식혜	바나나	요거트/쿠키	연시	핑거마블렌/우유	크림치즈워낙시예/주스	
석식	잡곡밥/흰죽 감자미역국 우채죽순볶음 건파래볶음 열무지짐 배추김치	잡곡밥/흰죽 순두부새우젓국 치킨가라아게 근대된장무침 숙주당근나물 배추김치	잡곡밥/흰죽 감자계란국 시금치고추장무침 마파두부 도라지볶음 배추김치	잡곡밥/흰죽 소고기무국 떡갈비굴소스조림 파리고추양념찜 베이크드빈 배추김치	잡곡밥/흰죽 청국장찌개 돈육바베류조림 청경채나물 명란젓무침 배추김치	잡곡밥/견과죽 콩나물무채국 계란장조림 팽이미역줄기볶음 겉절이 배추김치	