

[서진푸드] 2026년 7월 식단표

일자/요일				01일(수)	02일(목)	03(금)	04(토)
점심				★CJ데이★ 잔코반 들깨버섯우육 돈육갈비양념조림 과일샐러드 계절나물 배추김치 790.kcal	잡곡밥 배추된장국 안동찜닭 한식풍육음파스타 모듬피클 배추김치 785.kcal	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 생선양념찜 우영잡채 계절나물 배추김치 780.kcal	잡곡밥 숙갓어묵국 두부소고기조림 비빔국수 계절나물 배추김치 765.kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁				잡곡밥 뿌리채소간장국 해물찜 청포묵김가루우침 무말랭이우침 배추김치 638.kcal	잡곡밥 북어해장국 관동두부조림 콩단백야채볶음 야채겉절이 배추김치 640.kcal	잡곡밥 묵은지청국장국 제철감자덮밥 제철깻잎야채전 콩나물우침 배추김치 654.kcal	잡곡밥 오징어찌개 떡갈비블랙알리오 소고기오이지찜 깻잎지 배추김치 628.kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
일자/요일	05(일)	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
점심	잡곡밥 유부장국 야키니꾸덮밥 도토리묵우침 무채당근볶음 배추김치 775.kcal	잡곡밥 북어해장국 간장불고기 건새우무조림 미역초우침 배추김치 780.kcal	잡곡밥 두부김치국 생선구이 돈민짜오이볶음 채소초절임 배추김치 782.kcal	★CJ데이★ 잔코반 해물된장국 춘천닭갈비 목이버섯냉채우침 콩나물우침 배추김치 785.kcal	잡곡밥 털레기 제철가지짜장 탕평채 짜사이우침 배추김치 783.kcal	잡곡밥 청국장찌개 제육볶음 사각어묵우침 무생채 배추김치 782.kcal	적은 잡곡밥 잔치국수(별미식) 돈채볶음 고명나물 구이김 배추김치 770.kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 해물짬뽕국 새우까스*소스 제철감자조림 계절나물 배추김치 665.kcal	잡곡밥 소고기우거지국 돈채두부볶음 실곤약야채우침 제철가지나물 배추김치 645.kcal	잡곡밥 고추장찌개 모듬장조림 야채메밀전 계절나물 배추김치 665.kcal	잡곡밥 육개장 고기완자야채볶음 돈까스샐러드*소스 계절나물 배추김치 642.kcal	잡곡밥 두부탕국 돈육김치찜 잔멸치볶음 모듬콩조림 배추김치 638.kcal	잡곡밥 오징어국 가지소보로덮밥 소금두부찜 계절나물 배추김치 648.kcal	잡곡밥 된장찌개 생선살조림 민짜호박볶음 알타리지짐 배추김치 652.kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
일자/요일	12(일)	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	잡곡밥 다시마탕국 닭살데리소스조림 삼색육조림 계절나물 배추김치 770.kcal	잡곡밥 우거지된장국 모듬장조림 견두부우침 고사리나물 배추김치 775.kcal	잡곡밥 콩나물국 떡갈비그린빈스볶음 해물잡채 계절나물 배추김치 780.kcal	★조식특식★ 적은 잔코반 한방반계탕 파프리카어묵조림 수제피클 과일음료 배추김치 782.kcal	잡곡밥 사골해장국 제철가지된장덮밥 명란감자조림 무짬치우침 배추김치 785.kcal	잡곡밥 쇠고기미역국(생일특식) 고추잡채 홍합살두부조림 콩나물우침 배추김치 784.kcal	★별미식/미평밥★ 잔코반 부추채침국 제육볶음 비빔나물 수제강된장 배추김치 770.kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 돼지국밥 오징어두부조림 잔멸치양배추볶음 무나물 배추김치 657.kcal	잡곡밥 두부김치국 단호박카레라이스 야채고로케 수제장아찌 배추김치 635.kcal	잡곡밥 담백채소국 매콤돈육볶음 과일샐러드*소스 고춧잎우침 배추김치 660.kcal	잡곡밥 북어묵국 콩고기야채볶음 참치호박나물 계절나물 배추김치 650.kcal	잡곡밥 된장국 닭살단호박조림 천사채유자우침 계절나물 배추김치 642.kcal	잡곡밥 청국장찌개 고등어캔우조림 채소양배추전 무말랭이우침 배추김치 652.kcal	잡곡밥 샤브샤브국 피쉬볼콩나물찜 토마토오이우침 계절나물 배추김치 645.kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
일자/요일	19(일)	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	잡곡밥 쇠고기탕국 오징어야채볶음 팽이버섯미역줄기볶음 계절나물 배추김치 792.kcal	잡곡밥 시래기고추장국 숯불고기 모듬버섯볶음 숙주부추우침 배추김치 795.kcal	잡곡밥 김치국 데리야끼닭살구이 푸시리샐러드 고추잎우침 배추김치 799.kcal	★CJ데이★ 잔코반 시골된장국 두루치기 백김치도토리묵우침 계절나물 배추김치 801.kcal	잡곡밥 육개장 한방돈사태조림 우영채개소스우침 계절나물 배추김치 791.kcal	잡곡밥 오이냉국 생선묵은지찜 콩고기파프리카조림 천사채샐러드 배추김치 795.kcal	잡곡밥(중복) 숙갓유부채장국 한방수삼장조림 당면야채간장우침 계절나물 배추김치 793.kcal
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 어묵국 연양불고기 건새우마늘종볶음 돌자반 배추김치 687.kcal	잡곡밥 우동국 부대향소스 수제녹두전 양파장아찌 배추김치 692.kcal	잡곡밥 들깨버섯탕 돈장조림 소금양념두부찜 계절나물 배추김치 690.kcal	잡곡밥 짬뽕국 애호박덮밥 관동기 단무지채우침 배추김치 687.kcal	잡곡밥 숙갓유부국 함박복합 알감자조림 콩나물우침 배추김치 686.kcal	잡곡밥 얼큰찌개 어항가지덮밥 후루츠탕수만두 계절나물 배추김치 691.kcal	잡곡밥 된장국 고추잡채 곤약김우침 깻잎지 배추김치 694.kcal
저녁 칼로리(Kcal)							
일자/요일	26(일)	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심	잡곡밥 배추닭국 짜장불고기 팽이버섯두부간장조림 계절나물 배추김치 791.kcal	잡곡밥 부대찌개 깻순제육두루치기 도토리묵산채우침 게맛살숙주나물 배추김치 793.kcal	잡곡밥 청국장 영양짜장소스 풋고추두부조림 짜사이부추된장우침 배추김치 787.kcal	★CJ데이★ 잔코반 숙갓유부채장국 생선양념조림 한식잡채 계절나물 배추김치 801.kcal	잡곡밥(별미식) 우거지된장국 콩나물밥 숯불고기 오이나물 김구이 791.kcal	잡곡밥 쇠고기미역국 봉추찜닭 파리고추구마장조림 삼색나물겨자채 배추김치 788.kcal	
점심 칼로리(Kcal)							
저녁	잡곡밥 사골미역국 돈육곤약장조림 파리초고구마고추장조림 무짬치지짐 배추김치 680.kcal	잡곡밥 열무된장국 굴소스두부덮밥 돈장시래기지짐 오이나물 배추김치 679.kcal	잡곡밥 청양고추콩나물국 미트볼파인조림 불어묵간장조림 계절나물 배추김치 691.kcal	잡곡밥 참치순어탕 버섯돈장조림 지리멸치무조림 계절나물 배추김치 688.kcal	잡곡밥 다시마장국 두부너비아니조림 표고버섯감자조림 계절나물 배추김치 684.kcal	잡곡밥 호박순두부찌개 볶음김치고등어살조림 맛살어묵마늘종조림 단무지채우침 배추김치 692.kcal	
저녁 칼로리(Kcal)							
일자/요일	31(일)						
원산지	쌀: 국내산, 잡곡:국내산 삼겹살:외국산(네덜란드 등) 만두(돈육): 국내산	(소)국거리: 외국산 갈비산적(돈,계육):국내산 명태: 러시아산	쇠고기: 외국산 동그랑땡(돈,계육):국내산 고등어: 노르웨이산	돼지고기(전지): 외국산 해물동그랑땡: (오징어,인구사)(여유,인구) 오징어: 외국산	돼지고기(후지): 국내산 행(돈,계육): 국내산 꽃게: 중국산	닭가슴살: 국내산 탕수육(돈육):국내산 김치:배추,고춧가루(중국산) 백김치: 배추(중국산)	닭정육:외국산(브라질 등) 돈까스(돈육): 국내산 두부{콩(대두): 외국산}