7월 식단표

뉴오피스푸드 영양사 이안나

구분				수요일 7월 1일	목요일 7월 2일	금요일 7월 3일	토요일 7월 4일
조식				시래기된장국 메추리알곤약조림 구이김 무생채 김치/619kcal	청국장찌개 너비아니구이 호박볶음 숙주나물 김치/621kcal	열무된장국 참치두부조림 멸치볶음 그린샐러드 김치/621kcal	유부장국 조기구이 건파래무침 얼갈이무침 김치/621kcal
중식				북어채무국 제육야채볶음 고사리들깨나물 상추쌈 김치/627kcal	등뼈해장국 해물동그랑땡전 브로컬리볶음 부추무침 김치/628kcal	미역국 닭살야채볶음 청포묵무침 우엉조림 김치/628kcal	청양초콩나물국 돈사태김치찜 어묵야채볶음 양배추찜 김치/628kcal
석식				계란파국 고등어캔조림 새송이버섯볶음 꼬시래기무침 김치/627kcal	어묵국 돈채짜장볶음 죽순들깨볶음 양파장아찌 김치/629kcal	돈육김치찌개 계란말이 가지양파볶음 오이무침 김치/628kcal	근대국 수제돈까스*소스 감자고추장조림 치커리무침 김치/628kcal
총kcal				1,876	1,878	1,873	1,873
구분	일요일 7월 5일	월요일 7월 6일	화요일 7월 7일	수요일 7월 8일	목요일 7월 9일	금요일 7월 10일	토요일 7월 11일
조식	북어미역국 메추리알조림 멸치고추장볶음 구이김 김치/618kcal	근대국 미트볼야채조림 우엉채볶음 건새우무조림 김치/617kcal	버섯맑은국 야채계란찜 깻잎순나물 오이생채 김치/618kcal	호박새우젓국 돈사태감자조림 죽순볶음 치커리무침 김치/618kcal	사골파국 매콤두부조림 꽈리고추찜 콩나물무침 김치/615kcal	아욱국 스크램블에그 건파래볶음 양배추숙쌈 김치/615kcal	계란파국 스모크햄볶음 호박나물 얼갈이된장무침 김치/618kcal
중식	시래기국 고등어캔조림 마카로니콘샐러드 콩나물무침 김치/623kcal	황태해장국 돈육고추장볶음 청포묵무침 상추쌈 김치/627kcal	된장찌개 안동찜닭 어묵야채볶음 숙주미나리나물 김치/624kcal	참치김치찌개 조기구이 목이버섯볶음 단배추된장무침 김치/628kcal	열무된장국 돈간장불고기 미역줄기볶음 무생채 김치/623kcal	미역국 함박스테이크*소스 감자조림 오이무침 김치/626kcal	순두부찌개 양념닭갈비 가지볶음 도라지무침 김치/624kcal
석식	어묵무국 옥수수고로케 느타리버섯볶음 부추무침 김치/623kcal	콩나물국 참치두부조림 감자채볶음 청경채무침 김치/623kcal	부대찌개 꽁치무조림 그린빈스야채볶음 미역초무침 김치/624kcal	들깨무채국 메밀전병구이 건새우마늘쫑볶음 열무나물 김치/625kcal	물만두국 훈제오리야채볶음 잔멸치조림 양파장아찌 김치/625kcal	무채국 돈채그린빈스볶음 단호박꿀찜 꼬시래기무침 김치/627kcal	배추된장국 해물콩나물찜 연근조림 궁채장아찌 김치/624kcal
총kcal	1,869	1,867	1,869	1,873	1,871	1,873	1,879
구분	일요일 7월 12일	월요일 7월 13일	화요일 7월 14일	수요일 7월 15일	목요일 7월 16일	금요일 7월 17일	토요일 7월 18일
조식	콩나물국 계란장조림 감자채볶음 쑥갓무침 김치/617kcal	시래기된장국 떡갈비데리야끼조림 그린빈스야채볶음 숙주나물 김치/616kcal	미역국 돈민찌두부조림 마늘쫑볶음 배추된장나물 김치/615kcal	된장찌개 돈사태곤약조림 멸치볶음 콩나물무침 김치/615kcal	순두부백탕 닭살야채볶음 어묵볶음 오이지무침 김치/618kcal	청국장찌개 비엔나야채볶음 연근조림 열무나물 김치/618kcal	다시마무국 메추리알조림 새송이버섯볶음 오이생채 김치/617kcal
중식	근대국 코다리무조림 불어묵피망조림 톳나물무침 김치/625kcal	북어채국 돈육야채볶음 표고탕수 부추나물 김치/624kcal	아욱국 닭볶음탕 가지볶음 들깨무나물 김치/625kcal	장각백숙 도토리묵야채무침 단호박샐러드 오이스틱*쌈장 김치/626kcal	김치국 수제돈까스*소스 감자조림 양상추샐러드 김치/623kcal	오이냉국 제육볶음 건새우무조림 배추나물 김치/623kcal	유부장국 훈제오리야채볶음 탕평채 부추양파무침 김치/625kcal

석식	유부다시마채국 돈육폭찹 우엉채볶음 열무나물무침 김치/622kcal	오징어무국 스크램블에그 호박나물 오복채무침 김치/626kcal	김치국 조기구이 죽순들깨볶음 꼬시래기무침 김치/623kcal	무채국 카레라이스 사모사튀김 단무지쪽파무침 김치/624kcal	열무된장국 고등어김치조림 건파래볶음 미나리숙주무침 김치/623kcal	미역국 두부양념조림 김말이강정 청경채나물 김치/622kcal	황태채무국 돈채그린빈스볶음 미역줄기볶음 마늘쫑지무침 김치/622kcal
총kcal	1,871	1,879	1,863	1,871	1,871	1,866	1,867
구분	일요일 7월 19일	월요일 7월 20일	화요일 7월 21일	수요일 7월 22일	목요일 7월 23일	금요일 7월 24일	토요일 7월 25일
조식	무채된장국 두부양념조림 구이김 멸치꽈리볶음 김치/614kcal	순두부찌개 스크램블에그 건파래볶음 청경채무침 김치/616kcal	버섯매운탕 너비아니전 죽순볶음 콩나물무침 김치/616kcal	계란파국 돈사태조림 미역줄기볶음 치커리무침 김치/615kcal	북어채무국 코다리무조림 도라지들깨볶음 오복지무침 김치/619kcal	김치국 메추리알곤약조림 우엉채조림 미역초무침 김치/618kcal	유채된장국 돈민찌두부조림 양배추깻잎볶음 숙주미나리무침 김치/615kcal
중식	콩나물국 꽁치김치찜 감자채볶음 열무나물무침 김치/625kcal	된장찌개 제육불고기 건새우마늘쫑볶음 숙주나물 김치/625kcal	사각어묵국 닭살야채볶음 도토리묵무침 고사리나물볶음 김치/624kcal	김치찌개 생선까스*타르소스 가지나물 연근조림 김치/625kcal	근대국 돈육야채볶음 맛살브로컬리볶음 양배추숙쌈 김치/624kcal	청국장찌개 조기구이 팽이버섯볶음 노각무침 김치/623kcal	미역국 안동찜닭 고추장멸치조림 들깨무나물 김치/623kcal
석식	우거지해장국 비엔나야채볶음 목이버섯볶음 오이무침 김치/623kcal	동깨미역국 치킨너겟 호박볶음 단배추된장무침 김치/624kcal	아욱국 두부숙회*양념장 고구마맛탕 무생채 김치/623kcal	배추된장국 계란장조림 청포묵무침 열무나물 김치/622kcal	짬뽕국 고구마고로케 하이라이스소스 오이생채 김치/625kcal	청양초콩나물국 돈채그린빈스볶음 어묵꽈리조림 꼬시래기무침 김치/623kcal	콩비지찌개 완자피망조림 고구마견과류샐러드 부추나물 김치/626kcal
총kcal	1,871	1,861	1,863	1,879	1,866	1,870	1,867
구분	일요일 7월 26일	월요일 7월 27일	화요일 7월 28일	수요일 7월 29일	목요일 7월 30일	금요일 7월 31일	
조식	쑥갓어묵탕 야채계란찜 가지나물 청경채무침 김치/616kcal	근대국 비엔나야채볶음 구이김 강낭콩조림 김치/615kcal	미역국 돈육폭찹 양배추숙쌈 어묵볶음 김치/617kcal	유부된장국 메추리알곤약조림 우엉채볶음 콩나물무침 김치/616kcal	북어채무국 두부양념조림 마늘쫑볶음 배추된장나물 김치/615kcal	다시마무국 너비아니구이 감자고추장조림 부추무침 김치/617kcal	
중식	시래기된장국 돈육야채볶음 탕평채 미역초무침 김치/623kcal	청양초콩나물국 닭볶음탕 멸치조림 무들깨나물 김치/625kcal	유채된장국 떡갈비새송이조림 감자채볶음 열무나물 김치/626kcal	소고기무국 조기구이 맛살브로컬리볶음 오이생채 김치/623kcal	아욱국 돈불고기 연근조림 숙주마나리무침 김치/625kcal	미역국 깻잎닭갈비 표고버섯볶음 톳무침 김치/626kcal	
석식	들깨버섯국 고등어무조림 웨지감자튀김 양파장아찌 김치/623kcal	등뼈해장국 만두탕수 오이탕탕이 도라지초무침 김치/623kcal	계란파국 돈육김치볶음 두부숙회 숙주나물 김치/625kcal	콩비지찌개 해물동그랑땡 건새우무조림 김가루쪽파무침 김치/616kcal	어묵국 코다리조림 호박볶음 궁채무침 김치/615kcal	김치국 계란말이 춘권튀김 무나물 김치/617kcal	
총kcal	1,850	1,860	1,870	1,861	1,863	1,879	
원산지	김치,고추가루-중국산, 쌀-국내산, 소(국거리)-호주산, 돈육(찜,제육,볶음)-미국산, 닭(볶음,찜,국,탕)-브라질, 두부,콩나물-미국산,중국산 절단코다리,가자미,동태포(러시아),자반고등어(국산), 참조기,오징어채(중국산), 참치(캔)/원양산						

* 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될수 있습니다.