

2026년 5월 그랜드오피스푸드 식단표 영양사 *조미경*

일자/요일					1(금)	2(토)
점심					잡곡밥	잡곡밥
					소고기미역국	두부계란국
					제육볶음	안동찜닭
					미역줄기볶음	느타리참장무침
					비트야채절임	가지볶음
열량					656kcal	658kcal
저녁					백미밥	백미밥
					순두부국	맑은콩나물국
					고등어구이	짜장
					건파래무침	해물동그랑땡
					오이양파무침	얼무겉절이
열량					652kcal	664kcal
일자/요일	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	장터해장국	냉이된장국	돈김치찌개	호박국	숙콩가루국	유채된장국
	춘천닭갈비	돈불고기	닭볶음	돈찜	김치닭볶음	매추리알돈조림
	계란찜	양배추찜/밤장	가지볶음	비름나물무침	느타리무침	청포묵무침
	브로컬리숙회	얼갈이겉절이	오복채	맛살샐러드	시래기볶음	치커리샐러드
열량	660kcal	656kcal	664kcal	666kcal	652kcal	648kcal
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	비지찌개	북어미역국	콩가루배추국	계란국	근대된장국	순두부탕
	조기구이	마파두부	생선까스/소스	가자미구이	하이라이스	고등어구이
	물만두/양념장	탕수육소스범벅	양상치샐러드	오이무침	동그랑땡	돈나물무침
	방풍무침	조미김	멸치햄볶음	연근엿장조림	무우장아찌	짜사이무침
열량	656kcal	654kcal	668kcal	658kcal	656kcal	654kcal
일자/요일	11(화)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	얼갈이된장국	토란탕	냉이된장국	바지락콩나물국	시금치된장국	두부계란국
	제육볶음	안동찜닭	묵은지제육	닭볶음	돈불고기	생선까스/소스
	상추/쌈장	어묵채볶음	해파리냉채	도토리묵/양념장	가지볶음	양상치샐러드
	콩나물무침	단무지무침	조미김	연근흑임자샐러드	돈나물초장무침	시래기볶음
열량	650kcal	668kcal	656kcal	676kcal	658kcal	670kcal
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	어묵탕	숙국	느타리들깨국	아욱된장국	물만두국	콩버지찌개
	돈까스/소스	순살치킨샐러드	코다리강정	고등어구이	카레	가자미구이
	오이양파무침	계란찜	미역줄기볶음	취나물무침	숙주부추무침	실근약무침
	건파래무침	고들빼기	짜사이무침	된장겉절이	얼무겉절이	마늘콩볶음
열량	660kcal	652kcal	662kcal	654kcal	675kcal	678kcal
일자/요일	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	냉이된장국	대파육개장	숙된장국	호박국	유채된장국	북어미역국
	파리돈찜	간장닭조림	제육볶음	묵은지닭찜	돈불고기	안동찜닭
	고시래기무침	무생채	시래기지짐	어묵볶음	오이양파무침	미역줄기볶음
	맛살샐러드	얼갈이겉절이	마카로니샐러드	치커리무침	느타리무침	양념겉절이
열량	664kcal	652kcal	668kcal	646kcal	652kcal	650kcal
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	토란탕	근대된장국	수제비국	아욱된장국	순두부국	시금치된장국
	조기구이	코다리무우조림	하이라이스	가자미양념구이	순살치킨샐러드	생선까스/소스
	방풍무침	청포묵무침	비름나물무침	계란찜	숙주부추무침	연근조림
	조미김	양념마늘종	고들빼기	얼무겉절이	가지볶음	오징어젓갈
열량	642kcal	656kcal	662kcal	652kcal	654kcal	664kcal
일자/요일	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	북어계란국	냉이된장국	바지락미역국	근대된장국	대파육개장	물만두국
	훈제오리볶음	춘천닭갈비	돈불고기	닭볶음	제육볶음	데리야끼닭조림
	아삭이된장무침	취나물무침	브로컬리초장무침	감자조림	상추/쌈장	오이무침
	고들빼기	조미김	방풍무침	실근약무침	어묵채볶음	양념마늘종
열량	658kcal	654kcal	662kcal	666kcal	664kcal	662kcal
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	청국장	콩가루배추국	시래기된장국	비지찌개	숙콩가루국	들깨미역국
	고등어구이	마파두부	코다리강정	가자미구이	짜장	조기구이
	콩나물무침	무채들깨볶음	숙주맛살무침	계란찜	동그랑땡	무생채
	짜사이무침	양념겉절이	건파래무침	치커리샐러드	얼무겉절이	맛살샐러드
열량	648kcal	648kcal	650kcal	655kcal	660kcal	654kcal

식단표는 물품 수급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.
 쌀(밥):국내산,현미:국내산,누룽지(쌀:국내산)/배추김치:중국산/고추가루:중국산/콩류(두부,청국장,콩비지:수입산)/어묵(연육:중국산,베트남산)/햄류(돈육:국내산,계육:국내산)/분홍소시지(연육:수입산,돈육:국내산)/바지락살,홍합살:중국산
 /고등어:노르웨이산/코다리,동태:러시아산/닭정육:브라질산/대닭:국내산/
 돈육:국내산/우육:호주산/돈까스(돈육:국내산)/미트볼(계육:국내산)/동그랑땡(돈육,계육:국내산)/오징어:페루산/게맛살(연육:미국,인도,베트남)/냉동야채:중국산/절임류:중국산