

2026년 6월 그랜드오피스푸드 식단표 영양사 *조미김*

일자/요일	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	북어무우국	시래기된장국	소고기미역국	토란탕	근대된장국	육개장
	목은지제육	달볶음	돈불고기	달찜	제육볶음	훈제오리볶음
	느타리무침	숙주부추냉채	양배추찜/쌈장	취나물무침	상추/쌈장	실곤약무침
	오이무침	건파래무침	갯순무침	마늘종볶음	고들빼기	무우장아찌
열량	650kcal	652kcal	648kcal	650kcal	654kcal	652kcal
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	유채된장국	돈김치찌개	청국장	수제비국	순두부탕	아욱된장국
	코다리무우조림	생선까스/소스	고등어구이	짜장	가자미구이	돈까스/소스
	맛살샐러드	열무겉절이	치커리샐러드	치킨텐더	콩나물무침	양상치샐러드
	단무지채무침	어묵볶음	무생채	열무겉절이	조미김	연근조림
열량	654kcal	670kcal	646kcal	668kcal	665kcal	668kcal
일자/요일	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	바지락미역국	곤드레된장국	창터해장국	아욱된장국	소고기미역국	사골배추국
	돈불고기	안동찜닭	양념순살치킨	제육볶음	달볶음	돈찜
	햄멸치볶음	무생채	취나물무침	상추/쌈장	유부콩나물무침	계란찜
	단무지채무침	양념마늘종	물미역초무침	갯순무침	포시래기무침	가지볶음
열량	658kcal	656kcal	664kcal	648kcal	665kcal	662kcal
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	콩가루배추국	북어콩나물국	유채된장국	참치김치찌개	시금치된장국	콩나물국
	코다리강정	마파두부	카레	생선까스/소스	가자미구이	순살치킨샐러드
	해파리냉채	미역줄기볶음	맛살샐러드	치커리샐러드	어묵볶음	시래기볶음
	열갈이겉절이	옥수수큰샐러드	열무겉절이	우영채조림	조미김	된장겉절이
열량	660kcal	654kcal	656kcal	664kcal	654kcal	660kcal
일자/요일	15(화)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	냉이된장국	창터해장국	곤드레된장국	소고기미역국	시금치된장국	돈김치찌개
	제육볶음	춘천닭갈비	돈불고기	달볶음	목은지제육볶음	훈제오리볶음
	마늘종볶음	느타리초무침	브로컬리숙회/초장	미역줄기볶음	양배추찜/쌈장	부추겉절이
	실곤약무침	마카로니샐러드	조미김	양념겉절이	취나물무침	오복채
열량	660kcal	666kcal	646kcal	656kcal	655kcal	648kcal
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	순두부탕	근대된장국	토란탕	북어무우국	아욱된장국	청국장
	떡갈비과일조림	조기구이	짜장	가자미양념구이	생선까스/소스	코다리무우조림
	상추겉절이	청포묵무침	탕수육소스범벅	어묵볶음	시래기볶음	콩나물무침
	연근흑임자샐러드	비트장아찌	단무지채무침	고들빼기	된장겉절이	조미김
열량	664kcal	643kcal	664kcal	658kcal	652kcal	652kcal
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	호박새우젓국	북어콩나물국	시금치된장국	육개장	곤드레된장국	호박국
	감자닭볶음	매추리알돈창조림	안동찜닭	돈불고기	목은지닭볶음	생선까스/소스
	미역초무침	비름나물	포시래기무침	취나물무침	느타리밤장무침	미역줄기볶음
	도토리묵/양념장	맛살샐러드	근대무침	오이양파무침	콩나물무침	치커리샐러드
열량	650kcal	655kcal	655kcal	660kcal	662kcal	654kcal
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	냉이된장국	수제비국	비지찌개	아욱된장국	바지락미역국	근대된장국
	돈까스/소스	카레	조기구이	떡갈비	고등어구이	코다리강정
	치커리무침	양념마늘종	계란찜	청경채무침	어묵볶음	맛살샐러드
	무채볶음	열무겉절이	건파래무침	오징어젓갈	양념겉절이	조미김
열량	660kcal	658kcal	652kcal	656kcal	662kcal	664kcal
일자/요일	29(월)	30(화)				
점심	잡곡밥	잡곡밥				
	유채된장국	사골배추국				
	제육볶음	춘천닭갈비				
	시래기볶음	도토리묵아채무침				
	브러컬리흑임자무침	콘샐러드				
열량	655kcal	662kcal				
저녁	백미밥	백미밥				
	청국장	소고기미역국				
	가자미구이	순살치킨샐러드				
	양념마늘종	실곤약무침				
	해파리냉채	우거지볶음				
열량	654kcal	650kcal				

식단표는 물품 수급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

참(쌀): 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, 통태: 러시아산/닭정육: 브라질산/대닭: 국내산/돈육: 국내산/우육: 호주산/돈까스(돈육: 국내산)/미트볼(계육: 국내산)/통그랑뎡(돈육, 계육: 국내산)/오징어: 페루산/게맛살(연육: 미국, 인도, 베트남)/냉동야채: 중국산/절임류: 중국산