

2026년 7월 그랜드오피스푸드 식단표 영양사 *조미경*

일자/요일			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
점심			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			근대된장국	돈해장국	오이냉국	시금치된장국
			매추리알돈장조림	해물등그랑병	닭볶음	제육볶음
			고시래기무침	콩나물무침	양념마늘종	양배추찜/쌈장
			숙주냉채	조미김	가지볶음	무우장아찌
열량			670kcal	676kcal	660kcal	648kcal
저녁			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			토란탕	어육국	아욱된장국	호박국
			조기구이	코다리조림	돈까스/소스	하이라이스
			단무지채무침	고들빼기	건파래무침	계란찜
			오이무침	얼갈이절절이	청경채굴소스볶음	오이지무침
열량			648kcal	646kcal	652kcal	640kcal
일자/요일	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물된장국	우거지장국	수제비국	유채된장국	태파육계장	바지락미역국
	돈불고기	고구마닭볶음	떡갈비	제육볶음	닭볶음	짜리도침
	어묵볶음	유부콩나물냉채	도라지무침	도토리묵/양념장	숙주냉채	감자조림
	해파리냉채	조미김	치커리샐러드	얼무절절이	고들빼기	오이양파무침
열량	666kcal	664kcal	668kcal	650kcal	654kcal	664kcal
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	청국장	순두부탕	호박국	복어우육국	시금치된장국	김치콩나물국
	고등어구이	카레	순대볶음	등그랑병	가자미구이	순살양념치킨
	미역줄기볶음	오이아삭이무침	단무지채무침	연근조림	시래기볶음	청포묵무침
	느타리초무침	계절나물	양념깻잎지	건파래무침	양념마늘종	고시래기무침
열량	664kcal	654kcal	650kcal	656kcal	664kcal	652kcal
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	도토리온국	곤드레된장국	닭곰탕	복어미역국	유채된장국	소고기무우국
	닭볶음	돈찜	훈제오리볶음	두루치기	닭찜	등그랑병
	브로컬리초무침	가지볶음	단무지채무침	느타리무침	감자조림	도토리묵아채무침
	무채볶음	얼무절절이	치커리샐러드	조미김	오이무침	청경채굴소스무침
열량	650kcal	668kcal	656kcal	648kcal	670kcal	658kcal
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	근대된장국	오이냉국	아욱된장국	사골배추국	콩비지김치찌개	숙갓어묵탕
	조기구이	생선까스/소스	가자미양념구이	짜장	고등어구이	코다리조림
	어묵볶음	비름나물	계란찜	탕수육	무생채	미역초무침
	조미김	멸치햄볶음	계절나물	콩나물무침	마늘종볶음	숙주냉채무침
열량	660kcal	656kcal	650kcal	668kcal	664kcal	650kcal
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	바지락시금치된장국	육개장	근대된장국	숙갓어묵탕	오이냉국	반계탕
	제육볶음	떡갈비	양동찜닭	돈찜	춘천닭갈비	아삭이무침
	천사채샐러드	해파리냉채	미역오이무침	비름나물	브로컬리죽임자무침	오징어젓갈
	청경채절절이	얼무절절이	무우장아찌	무생채	된장깻잎지	
열량	668kcal	664kcal	654kcal	648kcal	652kcal	668kcal
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥
	순두부탕	토란탕	도토리온국	수제비국	유채된장국	김치콩나물국
	순대볶음	하이라이스	코다리강정	가자미구이	카레	마파두부
	청포묵무침	콩나물무침	오징어젓갈	옥수수콘샐러드	탕수육	단무지무침
	돌나물/초창	건파래무침	숙주냉채	도라지무침	짜사이무침	조미김
열량	662kcal	652kcal	648kcal	652kcal	656kcal	650kcal
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	바지락냉이국	두부탕국	건새우아욱국	창터해장국	곤드레된장국	
	돈불고기	닭볶음	제육볶음	춘천닭갈비	매추리알돈조림	
	양배추찜/쌈장	감자조림	비름나물	오이무침	무채볶음	
	어묵볶음	오복채	조미김	비트를김치	고시래기무침	
열량	656kcal	664kcal	656kcal	652kcal	664kcal	
저녁	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	백미밥	
	청국장	비지김치찌개	복어계란국	사골배추국	숙갓어묵국	
	조기구이	생선까스/소스	코다리무우조림	짜장	순대볶음	
	도토리묵아채무침	양배추참치볶음	청포묵무침	미니돈까스	콩나물무침	
	마카로니샐러드	치커리유자청무침	양념깻잎지	고들빼기	조미김	
열량	655kcal	662kcal	648kcal	666kcal	668kcal	

식단표는 물품 수급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

참(월): 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)/등그랑병(돈육, 계육: 국내산)/오징어: 페루산/갓맛살(연육: 미국, 인도, 베트남)/냉동야채: 중국산/절임류: 중국산