

2026년 9월 그랜드오피스푸드 식단표 영양사 *조미경*

| 일자/요일 |         | 1(화)      | 2(수)      | 3(목)     | 4(금)      | 5(토)      |           |
|-------|---------|-----------|-----------|----------|-----------|-----------|-----------|
| 점심    |         | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       |           |
|       |         | 돈해장국      | 도토리온국     | 호박국      | 얼갈이된장국    | 소고기미역국    |           |
|       |         | 닭볶음       | 꿔바로우/소스   | 숯불향돈불고기  | 안동찜닭      | 제육볶음      |           |
|       |         | 갯잎순돌깨무침   | 양배추찜/쌈장   | 삼색겨자채    | 다시마튀각     | 청경채무침     |           |
|       |         | 양파절임지     | 블루베리샐러드   | 시래기볶음    | 매실상추무침    | 곤약매추리알조림  |           |
| 열량    |         | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치      |           |
|       | 664kcal | 658kcal   | 658kcal   | 658kcal  | 658kcal   | 658kcal   |           |
| 저녁    |         | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       |           |
|       |         | 북어콩나물국    | 비지찌개      | 두부탕국     | 순두부국      | 유부팽이장국    |           |
|       |         | 떡갈비       | 코다리조림     | 고등어구이    | 생선까스/소스   | 고등어구이     |           |
|       |         | 실곤약야채무침   | 어묵볶음      | 파래무초무침   | 감자무우조림    | 무생채       |           |
|       |         | 고춧잎무침     | 열무겉절이     | 그린샐러드    | 짜사이무침     | 도토리묵/양념장  |           |
| 열량    |         | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치      |           |
|       | 650kcal | 668kcal   | 655kcal   | 650kcal  | 660kcal   |           |           |
| 일자/요일 | 7(월)    | 8(화)      | 9(수)      | 10(목)    | 11(금)     | 12(토)     |           |
| 점심    |         | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       |           |
|       |         | 오이냉국      | 장터해장국     | 곤드레된장국   | 바지락미역국    | 시래기된장국    | 육개장       |
|       |         | 닭찜        | 돈불고기      | 닭볶음      | 제육볶음      | 떡갈비       | 데리야끼닭볶음   |
|       |         | 브로컬리/초장   | 비트무초절이    | 도라지무침    | 비빔야채무침    | 고추된장무침    | 어묵볶음      |
|       |         | 단무지채무침    | 얼갈이겉절이    | 비타민양배추무침 | 토마토오이참깨무침 | 오징어젓갈     | 햇타이누들샐러드  |
| 열량    |         | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치      |           |
|       | 658kcal | 666kcal   | 664kcal   | 668kcal  | 650kcal   | 654kcal   |           |
| 저녁    |         | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       |
|       |         | 청국장       | 사골배추국     | 북어무우국    | 비지찌개      | 도토리온국     | 돈김치찌개     |
|       |         | 가자미구이     | 돈까스/소스    | 멸치건과류볶음  | 코다리강정     | 순대볶음      | 두부탕수육     |
|       |         | 연근참깨무침    | 파래볶음      | 해파리겨자채   | 키위드레상샐러드  | 청경채겉절이    | 상추부추겉절이   |
|       |         | 마늘쫀무침     | 오이생채      | 조미김      | 해초무침      | 단무지채무침    | 콩나물유부냉채   |
| 열량    |         | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치      |           |
|       | 660kcal | 674kcal   | 654kcal   | 658kcal  | 656kcal   | 664kcal   |           |
| 일자/요일 | 14(월)   | 15(화)     | 16(수)     | 17(목)    | 18(금)     | 19(토)     |           |
| 점심    |         | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       |
|       |         | 시금치된장국    | 김치콩나물국    | 소고기미역국   | 유채된장국     | 참치김치찌개    | 토란탕       |
|       |         | 제육볶음      | 안동찜닭      | 숯불향불고기   | 닭볶음       | 꿔바로우/소스   | 짜리돈불고기    |
|       |         | 파인애플그린샐러드 | 브로콜리흑임자무침 | 우영채조림    | 미나리무생채    | 미역초무침     | 청경채무침     |
|       |         | 갯잎초무침     | 무우견세우조림   | 모듬채소겉절이  | 고추야채무침    | 열무무침      | 양배추김가루샐러드 |
| 열량    |         | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치      |           |
|       | 660kcal | 650kcal   | 660kcal   | 656kcal  | 658kcal   | 656kcal   |           |
| 저녁    |         | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       |
|       |         | 북어개란국     | 비지찌개      | 어묵탕      | 순두부찌개     | 청국장       | 북어콩나물국    |
|       |         | 고등어구이     | 돈까스/소스    | 두부탕수육    | 가자미구이     | 떡갈비       | 짜장        |
|       |         | 병어리꼴조림    | 아채스크림볼    | 콜스로우샐러드  | 오이생채      | 비빔야채무침    | 비타민토마토무침  |
|       |         | 무짬지채무침    | 간장마늘종지    | 얼갈이무침    | 고시래기무침    | 오복지무침     | 궁채절임지     |
| 열량    |         | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치      |           |
|       | 652kcal | 658kcal   | 656kcal   | 650kcal  | 654kcal   | 654kcal   |           |
| 일자/요일 | 21(월)   | 22(화)     | 23(수)     | 24(목)    | 25(금)     | 26(토)     |           |
| 점심    |         | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       |
|       |         | 얼갈이된장국    | 돈해장국      | 아욱된장국    | 대파육개장     | 토란탕       | 곤드레된장국    |
|       |         | 춘천닭갈비     | 한식잡채      | 떡갈비      | 숯불향돈불고기   | 훈제오리볶음    | 닭떡조림      |
|       |         | 다시마튀각     | 얼갈이생채     | 상추무침     | 어묵무침      | 감자조림      | 말기드레상샐러드  |
|       |         | 복숭아야채샐러드  | 건파래볶음     | 양배추찜/쌈장  | 양념겉절이     | 시래기볶음     | 얼갈이겉절이    |
| 열량    |         | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치      |           |
|       | 658kcal | 668kcal   | 664kcal   | 654kcal  | 668kcal   | 652kcal   |           |
| 저녁    |         | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥       |
|       |         | 호박국       | 시래기된장국    | 사골배추국    | 비지찌개      | 유채된장국     | 북어무우국     |
|       |         | 순대볶음      | 생선까스/소스   | 카레       | 고등어구이     | 코다리무우조림   | 탕수육소스범벅   |
|       |         | 해파리겨자채무침  | 콩나물무침     | 고추당근무침   | 감자조림      | 청경채무침     | 연근건과류조림   |
|       |         | 오이부추무침    | 양파절임지     | 비트무초절이   | 마늘쫀무침     | 요거트드레상샐러드 | 무치커리유자무침  |
| 열량    |         | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     | 포기김치      | 포기김치      |           |
|       | 650kcal | 662kcal   | 652kcal   | 648kcal  | 652kcal   | 656kcal   |           |
| 일자/요일 | 28(월)   | 29(화)     | 30(수)     |          |           |           |           |
| 점심    |         | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      |           |           |           |
|       |         | 유채된장국     | 육개장       | 근대된장국    |           |           |           |
|       |         | 제육볶음      | 간장닭볶음     | 훈제오리볶음   |           |           |           |
|       |         | 열무무침      | 도라지생채     | 병어리꼴샐러드  |           |           |           |
|       |         | 아몬드야채샐러드  | 갯잎돌깨무침    | 오이생채     |           |           |           |
| 열량    |         | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     |           |           |           |
|       | 658kcal | 656kcal   | 664kcal   |          |           |           |           |
| 저녁    |         | 잡곡밥       | 잡곡밥       | 잡곡밥      |           |           |           |
|       |         | 순두부찌개     | 수제비국      | 바지락미역국   |           |           |           |
|       |         | 하이라이스     | 코다리강정     | 마파두부     |           |           |           |
|       |         | 토마토브로컬리무침 | 치커리유자청샐러드 | 조미김      |           |           |           |
|       |         | 상추겉절이     | 연근흑임자무침   | 도토리묵야채무침 |           |           |           |
| 열량    |         | 포기김치      | 포기김치      | 포기김치     |           |           |           |
|       | 650kcal | 665kcal   | 662kcal   |          |           |           |           |

식단표는 물품 수급 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

참고: (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, 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)/생동야채: 중국산/절임류: 중국산