



2021년 7월 식단표



제주시 서부보건소
영양사: 황 연 지

기타 문의☎ : 064) 728-4165

1째 주		목요일 (7월 1일)	금요일 (7월 2일)	토요일 (7월 3일)
활기찬 아침		검은콩밥 배추공국 소시지야채볶음 멸치볶음 김치	기장밥 아욱국 민대구조림 알감자버터구이 김치	보리밥 콩나물국 닭살양송이조림 가지두반장볶음 김치
맛있는 점심		차조밥 갈비탕 아삭이고추무침 깍두기 야쿠르트	오곡밥 우동장국 계란장조림 떡볶이 김치	검은콩밥 청경채국 갈치구이 유채나물 김치
즐거운 저녁		수수밥 된장찌개 제육볶음 오이고추*상추 김치	흑미밥 김치국 돈까스*소스 스틱야채피클 김치	차조밥 호박된장국 순대볶음 미니새송이조림 김치

2째 주	일요일 (7월 4일)	월요일 (7월 5일)	화요일 (7월 6일)	수요일 (7월 7일)	목요일 (7월 8일)	금요일 (7월 9일)	토요일 (7월 10일)
활기찬 아침	오곡밥 연두부백탕 팽이우물고기 마늘종햄볶음 김치	콩밥 시금치나물된장국 메추리알마요샐러드 미역줄기볶음 김치	기장밥 실야채국 장태구이 도라지생채 김치	보리밥 수제비 돈등심산적살볶음 열무된장무침 김치	울무밥 오징어매운탕 미트볼조림 콘코우슬로 김치	현미밥 근대된장국 훈제오리부추볶음 고사리볶음 김치	수수밥 동초된장국 동태조림 취나물 김치
맛있는 점심	흑미밥 무채된장국 콩나물제육볶음 양파겨자채 김치	차조밥 호박찌개 갈비찜 죽순채볶음 김치	오곡밥 육개장 동그랑땡*케첩 파리고추찜 김치	콩밥 소고기무국 코다리조림 시금치나물 김치	쌀밥 반계탕 부추생채 오이*당근*쌈장 김치	보리밥 매생이굴국 우채가지볶음 콩나물무침 김치	울무밥 김치찌개 계란후라이 비타민생채 김치
즐거운 저녁	현미밥 몸국 임연수구이*레몬장 양념갯잎지 김치	수수밥 콩나물냉국 닭갈비 표고버섯전 김치	흑미밥 홍합살국 우사태찜 진미채볶음 김치	차조밥 경상도식우육탕 치즈계란말이 김치참치볶음 김치	오곡밥 매생이굴국 달고기튀김*간pong소스 단무지무침 김치	콩밥 열무된장국 돈안심폭찜 돔나물생채 김치	기장밥 메밀국 돈불고기 비트요겉절이 김치

3째 주	일요일 (7월 11일)	월요일 (7월 12일)	화요일 (7월 13일)	수요일 (7월 14일)	목요일 (7월 15일)	금요일 (7월 16일)	토요일 (7월 17일)
활기찬 아침	보리밥 황태포국 닭안심양송이조림 우영채볶음 김치	울무밥 성게미역국 우불고기 고구마줄기들깨볶음 김치	현미밥 곰탕 콘스크램블에그 단배추나물 김치	수수밥 유부장국 백조기튀김 숙주나물 김치	흑미밥 야채떡국 돈사태찜 방풍나물 김치	차조밥 소고기미역국 돈채파프리카볶음 쥬키니볶음 김치	오곡밥 바지락국 떡갈비샐러드 오이생채 김치
맛있는 점심	콩밥 나가사키짬뽕국 어탕수 비타민생채 김치	기장밥 배추된장국 매콤등갈비찜 고추잎나물 김치	보리밥 등뼈감자탕 부추겉절이 오이*당근*쌈장 김치	울무밥 유채된장국 통마늘삼겹구이 새송이볶음 열무김치	현미밥 김치찌개 삼치카레구이 브로콜리볶음 김치	수수밥 동초된장국 닭가슴살스테이크 후랑크볶음 김치	흑미밥 팽이된장국 우샤브팽이볶음 모듬해초무침 김치
즐거운 저녁	차조밥 콩나물국 순대볶음 쌈무*깻잎 김치	오곡밥 우샤브탕 가자미구이 비름나물 김치	콩밥 수제비 닭볶음탕 유채나물 김치	기장밥 아욱국 차돌숙주볶음 동초나물 김치	콩밥 양배추된장국 파리초계란장조림 신선초생채 김치	울무밥 들깨버섯국 갈치볶음 고추양파지 김치	현미밥 게살계란국 동파육 청경채찜 김치

4째 주	일요일 (7월 18일)	월요일 (7월 19일)	화요일 (7월 20일)	수요일 (7월 21일)	목요일 (7월 22일)	금요일 (7월 23일)	토요일 (7월 24일)
활기찬 아침	수수밥 만두국 임연수튀김 쥬키니볶음 김치	흑미밥 배추된장국 닭봉간장조림 시금치나물 김치	차조밥 실야채국 우사태찜 양배추찜*쌈장 김치	오곡밥 황태포국 날치알계란말이 물만두찜 김치	콩밥 콩나물국 적어구이 치커리생채 김치	기장밥 소고기미역국 맥적구이 양념깻잎지 김치	보리밥 홍합탕 미트볼조림 비름나물 김치
맛있는 점심	울무밥 목심김치찌개 계란후라이 유채나물 김치	현미밥 굴국탕 전갱이구이 미나리나물 김치	수수밥 열무된장국 제육볶음 상추*깻잎쌈 김치	흑미밥 시금치된장국 마늘수육 무말랭이오징어젓갈 김치	차조밥 경상도식우육탕 비엔나후랑크볶음 애호박전 김치	오곡밥 근대토장국 달고기튀김 후르츠숙주냉채 김치	콩밥 유부장국 반반닭강정 세발나물 김치
즐거운 저녁	기장밥 동초된장국 탕수육 단무지무침 김치	보리밥 오징어국 만두강정 탕평채 김치	울무밥 호박된장찌개 병어조림 참나물생채 김치	현미밥 유채된장국 치킨까스*허니D 콩나물무침 김치	수수밥 순두부찌개 쇠고기표고볶음 이연복배추찜 김치	흑미밥 계란국 쭈꾸미볶음 무생채 김치	차조밥 채식육개장 공치김치찜 비트잎생채 김치

5째 주	일요일 (7월 25일)	월요일 (7월 26일)	화요일 (7월 27일)	수요일 (7월 28일)	목요일 (7월 29일)	금요일 (7월 30일)	토요일 (7월 31일)
활기찬 아침	오곡밥 유채된장국 돈샤브불고기 도토리묵무침 김치	녹두밥 어묵국 동태조림 죽순채볶음 김치	기장밥 소고기무국 닭안심장조림 유채나물 김치	보리밥 바지락탕 소고기월과채 신선초무침 김치	보리밥 연포탕 치즈계란말이 알감자버터구이 김치	보리밥 우샤브탕 백조기튀김 견과연근조림 김치	보리밥 황태포국 피망돈채볶음 청경채나물 김치
맛있는 점심	흑미밥 양지설렁탕 부추겉절이 오이*당근*쌈장 석박지	차조밥 콩비지찌개 훈제오리구이 열무나물 김치	오곡밥 팽이된장국 고등어김치찜 고사리나물 김치	공밥 건새우열무토장국 고추장불고기 상추겉절이 음료	공밥 우동장국 돈까스*소스 스틱야채피클 음료	공밥 열무된장국 파채너비아니 건취나물 음료	공밥 뼈감탕 삼치조림 동초나물 음료
즐거운 저녁	현미밥 아욱국 갈비찜 얼갈이나물 김치	수수밥 취나물된장국 메추리알돈장조림 마파두부 김치	흑미밥 미소장국 순대볶음 아삭이고추무침 김치	차조밥 맑은감자국 갈치구이 미니새송이볶음 김치	차조밥 콩나물냉국 닭갈비 쌈무*깻잎 김치	차조밥 모듬버섯찌개 우물고기 잡채 김치	차조밥 짬뽕탕 꿔바로우 락교무침 김치