



# 2023년 7월 식단표



서부보건소 건강생활실천  
사회시설식단표

첫째주	7/30(일)	7/31(월)					7/1(토)
활기찬 아침	검정콩밥 오이미역냉국 쏘세지전 구운김 샐러드	흰쌀밥 김치찌개 콩나물무침 멸치볶음 사과2/1	 <p>제주시 한경면에서 조성된 블랙사파이어</p>				검정콩밥 된장찌개 구운김 멸치볶음 요거트
맛있는 점심	잡곡밥 열무된장국 두부조림 잡채 수박(조각)	흰쌀밥 돈가스 오이냉국 양파초절임 샐러드					흑미밥 배추된장국 닭볶음탕 브로콜리/초장 수박
즐거운 저녁	흑미밥 미역냉국 돼지갈비찜 동초나물무침 방울토마토	잡곡밥 김치콩나물국 생선구이 감자조림 샐러드					잡곡밥 팽이버섯국 돈편육 고추잎나물무침 요구르트

둘째주	7/2(일)	7/3(월)	7/4(화)	7/5(수)	7/6(목)	7/7(금)	7/8(토)
활기찬 아침	흑미밥 감자국	잡곡밥 맑은동태탕	흰쌀밥 맑은된장국	흑미밥 얼갈이된장국	흰쌀밥 순두부국	검정콩밥 된장찌개	왕만두국 배추겉절이

활기찬 아침	계란찜 취나물무침 콩자반	도라지채무침 구운김 깍두기	잡채 두부조림 과일	흰살생선전 어묵볶음 요거트	생선튀김 고추잎나물무침 사과2/1	가지나물 동그랑땡 샐러드	주먹밥 김치 요구르트
맛있는 점심	잡곡밥 오이미역냉국 가자미구이 양배추쌈 요구르트	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 김치	흑미밥 두부찌개 멸치볶음 동초나물무침 요거트	고기국수 콩나물무침 오이고추/쌈장 김치 수박	잡곡밥 시래기국 닭볶음탕 가지나물무침 샐러드	흑미밥 뼈감자탕 쏘세지전 고추잎나물무침 김치	만두국 배추겉절이 주먹밥 김치 요구르트
즐거운 저녁	흰쌀밥 배추된장국 갈치조림 애호박전 샐러드	흑미밥 콩가루배추국 닭볶음탕 미역초무침 김치	검정콩밥 팽이버섯국 제육볶음 야채쌈&쌈장 수박	잡곡밥 맑은된장국 가자미구이 숙주나물무침 요거트	흑미밥 오이냉국 돼지갈비찜 도라지채무침 샐러드	흰쌀밥 유부된장국 생선구이 감자조림 방울토마토	흑미밥 배추된장국 떡갈비 잡채 김치
셋째주	7/9(일)	7/10(월)	7/11(화)	7/12(수)	7/13(목)	7/14(금)	7/15(토)
활기찬 아침	흑미밥 콩나물국 콩치무조림 나물무침 샐러드	잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과	흰쌀밥 소고기미역국 계란찜 고구마튀김 샐러드	흑미밥 우거지된장국 계란후라이 멸치볶음 김치	검정콩밥 계란파국 생선조림 구운김 샐러드	잡곡밥 오이냉국 고등어튀김 생미역무침 요거트	차조밥 감자국 계란후라이 멸치볶음 구운김
	야채비빔밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	흑미밥	흰쌀밥	흰쌀밥

맛있는 점심	맑은장국 계란후라이 양배추쌈 김치	오이냉국 동태조림 버섯볶음 김치	배추된장국 닭볶음탕 도토리묵야채무침 샐러드	카레라이스 오이냉국 김치 양배추샐러드	배추된장국 닭볶음탕 마늘짬아찌 샐러드	맑은장국 생선조림 양배추쌈 김치	강된장찌개 미역무침 동그랑땡 요거트
즐거운 저녁	흑미밥 감자두부찌개 돈불고기 감자채볶음 요거트	잡곡밥 오이미역냉국 닭볶음탕 오징어젓갈 샐러드	흑미밥 배추된장국 생선조림 미역초무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 고추나물무침 수박	흰쌀밥 들깨무국 잡채 어묵 볶음 나물무침	잡곡밥 단호박수제비 가지볶음 도토리묵야채무침 김치	잡곡밥 카레라이스 콩나물국 양배추샐러드 김치
넷째주	7/16(일)	7/17(월)	7/18(화)	7/19(수)	7/20(목)	7/21(금)	7/22(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 오이냉국 제육볶음 나물무침 김치	잡곡밥 감자양파국 생선튀김 호박무침 사과2/1	차조밥 유부된장국 계란찜 어묵소세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 콩자반 콩나물 무침 요구르트	잡곡밥 배추된장국 시금치나물 생선구이 구운김	흑미밥 미역냉국 생선구이 나물무침 샐러드	잡곡밥 근대국 닭볶음탕 툇무침 과일
맛있는 점심	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기 방울토마토	흰쌀밥 부대찌개 나물무침 콩자반 야채샐러드	흑미밥 육개장 오이고추/된장 도토리묵야채무침 김치	잡곡밥 북어콩나물국 갈비찜 숙주나물무침 수박	흑미밥 뼈감자탕 콩나물무침 멸치볶음 샐러드	검정콩밥 시래기국 동그랑땡 콩나물무침 요거트	카레라이스 오이냉국 오이고추/된장 콩자반 샐러드

즐거운 저녁	흑미밥 순두부 가지나물 양배추쌈 김치	잡곡밥 감자두부찌개 고등어구이 유채나물무침 샐러드	흰쌀밥 김치국 생선조림 미나리초무침 요거트	잡곡밥 참치김치찌개 계란찜 호박무침 구운김	검정콩밥 배추된장국 돈불고기 잡채 참외	잡곡밥 오이냉국 닭볶음탕 가지무침 샐러드	잡곡밥 배추된장국 생선조림 양배추쌈 김치
다섯째주	7/23(일)	7/24(월)	7/25(화)	7/26(수)	7/27(목)	7/28(금)	7/29(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 감자국 계란후라이 제육볶음 사과2/1	흑미밥 콩나물된장국 생선튀김 애호박무침 김치	잡곡밥 김치찌개 오뎅볶음 어묵쏘세지볶음 샐러드	흰쌀밥 감자국 계란후라이 어묵볶음 요구르트	흑미밥 오뎅양파국 계란찜 고사리나물볶음 김치	흰쌀밥 배추된장국 생선조림 가지나물무침 사과2/1	잡곡밥 된장찌개 어묵쏘세지볶음 콩자반 요거트
맛있는 점심	잡곡밥 우거지국 생선조림 미역줄기볶음 수박	흰쌀밥 맑은장국 돈가스 샐러드/소스 김치	흑미밥 북어콩나물국 갈비찜 시금치나물 샐러드	검정콩밥 오이미역냉국 돈편육 상추쌈/쌈장 양파초절임	잡곡밥 들깨수제비 감자양파채볶음 야채샐러드 김치	흰쌀밥 두부찌개 멸치볶음 가지나물무침 방울토마토	고기국수 얼갈이무침 가지볶음 깍두기 수박
즐거운 저녁	잡곡밥 소고기미역국 두부조림 쇠비름나물무침 김치	검정콩밥 감자두부찌개 잡채 콩나물무침 샐러드	잡곡밥 김치콩나물국 생선조림 미역초무침 요거트	현미밥 유부된장국 콩치김치조림 가지튀김 수박	쌀밥 콩가루배추국 닭볶음탕 미나리초무침 요거트	흰쌀밥 오이냉국 제육볶음 야채쌈&쌈장 샐러드	흑미밥 배추된장국 떡갈비 잡채 미역초무침

