



# 2025년 6월 식단표



제주시서부보건소  
건강생활실천영양

첫째주	6/01(일)	6/2(월)	6/3(화)	6/4(수)	6/5(목)	6/6(금)	6/7(토)
활기찬 아침	쌀밥 돈육김치찌개 명엽채무침 숙주미나리무침 김치	콩나물밥 열무된장국 오징어초무침 김구이 김치	쌀밥 재첩국 훈제오리 야채무쌈 김치	기장밥 돈육고추장찌개 갈치구이 양배추쌈 김치	쌀밥 설렁탕 어묵매운무침 김자반 석박지	잡곡밥 참치김치찌개 코다리무조림 숙갓두부무침 김치	후렌치토스트 베이컨/소시지 단호박찜 그린샐러드 과일
맛있는 점심	잡곡밥 목사발 고등어조림 열무나물 김치	기장밥 육개장 어묵조림 브로콜림부침 김치	쌀밥 감장된장찌개 돼지간장불고기 무생채/모듬쌈 김치	잔치국수 모듬야채튀김 양파지 배추겉절이 과일	잡곡밥 북어해장국 갈비찜 숙주나물 김치	쌀밥 청국장찌개 제육볶음 양배추쌈 치커리상추무침	흑미밥 순두부찌개 떡갈비 궁채절임 호두멸치볶음
						김치	김치
즐거운 저녁	김치볶음밥 어묵탕 곤약무침 과일 김치	검정콩밥 북어계란국 막국수 비름나물 김치	잡곡밥 감자수제비국 닭강정 마늘장아찌 샐러드	쌀밥 등뼈감자탕 비빔만두 톳무침 김치	쌀밥 김치콩나물국 애호박전 해파리냉채 김치	흑미밥 들깨미역국 안동찜닭 애호박버섯볶음 김치	쌀밥 마라탕 소불고기 알감자버터구이 참나물겉절이
							김치
둘째주	6/08(일)	6/9(월)	6/10(화)	6/11(수)	6/12(목)	6/13(금)	6/14(토)
한끼	유부초밥 꼬치어묵우동	잡곡밥 유부된장국	쌀밥 들깨옹심이	쌀밥 두부김치찌개	쌀밥 해물탕국	수수밥 호박잎된장국	찰밥 미역국

활기찬 아침	데리야끼닭가슴살 과일 김치	두루치기 취나물무침 김치	해물동그랑때 도라지일미무침 김치	소시지전 도토리묵무침 김치	계란말이 무말랭이무침 강된장	함박스테이크 깻잎지 토마토&발사믹드레싱	생선구이 삼색나물 과일/김치
					열구김치	김치	
맛있는 점심	콩국수 깎풍기 고추지 오이도라지무침 김치	현미밥 소고기우거지국 돈육계란장조림 오이도라지무침 김치	전주비빔밥 미역된장국 계란구이 김치 과일	쌀밥 순대국 배추겉절이 양파지 깍두기	새우볶음밥 짬뽕국 고구마튀김 단무지무침 김치	쌀밥 얼큰소고기국 동태전 양파부추무침 김치	잡곡밥 꽃개된장국 소고기버섯불고기 미역초무침 오이소박이
							김치
즐거운 저녁	흑미밥 닭개장 두부양념구이 사과치커리무침 김치	쌀밥 짬뽕순두부 허니간장닭강정 파리고추찜 단무지무침	총무김밥 메밀막국수 오징어무침 어묵매운무침 석박지	쌀밥 유부된장국 쫄면야채무침 삼겹구이 오이소박이	잡곡밥 우렁된장국 돈육구이 모든쌈 궁채장아찌	차조밥 된장찌개 돈육갈비찜 열무나물 김치	잡곡밥 크림스프 골뱅이소면무침 돈까스 단무지무침
		김치		김치	김치		김치
셋째주	6/15(일)	6/16(월)	6/17(화)	6/18(수)	6/19(목)	6/20(금)	6/21(토)
활기찬 아침	불낙죽 어묵곤약조림 마늘쫄무침 동치미 과일	흑미밥 얼갈이배추국 새우살연근정 파래무무침 김치	쌀밥 부대찌개 계란말이 참나물무침 김치	계란간장밥 만두국 토마토그린샐러드 김치 요거트	쌀밥 동태찌개 꼬막무침 감자조림 김치	흑미밥 콩나물국 콩치무조림 야채샐러드 김치	쌀밥 백순두부&양념장 어묵조림 미역줄기볶음 김치
파인	쌀밥 콩비지찌개	비빔국수 미소국	나물밥&양념장 계란국	쌀밥 건새우아욱국	열무보리비빔밥 청국장찌개	쌀밥 닭곰탕	검정콩밥 닭매운탕

맛있는 점심	소시지야채볶음 취나물볶음 김치	부추겉절이 김치 과일	닭다리간장조림 감자범벅 김치	오리불고기 깻잎찜 김치	양파자아찌 김치 과일	열무비빔국수 도라지무침 김치	고등어카레구이 깨순나물 김치
즐거운 저녁	현미밥 유부된장국 콩치묵은지찜 가지나물 김치	전복내장찜밥 미역된장국 갈치구이 콩나물매운무침 김치	쌀밥 쇠고기무국 생선구이 방풍나물무침 김치	키마카레 콩나물냉국 청포묵무침 치킨케사디아 김치	쌀밥 들깨도토리수제비 순대볶음 오이된장무침 샐러드	완두콩밥 삼계탕 해물파전 오이당근스틱 김치	쌀밥 돈육김치찌개 팽이버섯전 미역초무침 김치
넷째주	6/22(일)	6/23(월)	6/24(화)	6/25(수)	6/26(목)	6/27(금)	6/28(토)
활기찬 아침	쌀밥 쇠고기미역국 두부조림 숙주나물 김치	흑향미밥 콩나물김치국 생선조림 콩자반/김구이 김치	쌀밥 차돌순두부 감자전 미역줄기볶음 김치	흑미밥 부대찌개 호두멸치볶음 김부각 김치	쌀밥 순두부계란국 메추리알돈육장조림 콩나물매운무침 김치	기장밥 동태탕 계란찜 취나물무침 김치	전복죽 양파지 오이무침 해물부추전 나박물김치
맛있는 점심	쌀밥 북어국 낙지볶음 부추팽이버섯무침 김치	잡곡밥 두부김치국 콩치시래기조림 건새우마늘쫄무침 오이나물	고추잡채덮밥 콩나물국 스크램블에그 샐러드 김치	수수밥 얼갈이된장국 돈육간장불고기 모듬쌈 오이고추된장무침	냉면 고기만두찜 찐계란 열무김치 과일	잡곡밥 소고기무국 가지전 새우살애호박볶음 김치	쌀밥 소고기전골 브로콜리/오징어숙회 감자매운조림 오이소박이
		김치		김치			김치
즐거워	돈까스&소스 장국	수수밥 시금치된장국	쌀밥 조랭이떡계란국	쌀밥 들깨무국	검정콩밥 김치비지찌개	쌀밥 건새우근대국	잡곡밥 배추콩국

활기찬 저녁	양배추샐러드 단무지무침 토마토과일샐러드	유린기 연근조림 오이소박이	제육볶음 도토리묵무침 김치	코다리감자조림 미나리무침 마카로니샐러드	돼지갈비 일미무침 짜리고추찜	고등어순살구이 알감자조림 김치	등갈비시래기찜 쌈채부추무침 과일
	김치	김치		김치	김치		김치

다섯째주	6/29(일)	6/30(월)					
활기찬 아침	검정콩밥 해물된장찌개 두부구이&양념장 가지나물/콩자반 김치	쌀밥 돈육김치찌개 가자미구이 건파래무침 김치	 <p>식품구성 자전거</p> <p>곡류 고기·생선 계란·콩류 채소류 과일류 우유 유제품류</p> <p>한국영양학회 The Korean Nutrition Society © Copyright. The Korean Nutrition Society.</p>				
맛있는 점심	잡곡밥 팽이버섯국 마늘소스수육 오징어김치전 모듬쌈	흑미밥 배추된장국 닭볶음탕 마늘쫀진미무침 김치					
	배추겉절이						
즐거운 저녁	잡곡밥 조갯살미역국 불고기 미나리오징어초무침 김치	귀리밥 배추된장국 오리양념불고기 연두부&양념장 숙갯겉절이					
		김치					