



2020년 4월 식단표



제주시 서부보건소
영양사 : 황 연 지

기타 문의 ☎ : 064) 728-4165

1째 주		목요일 (4월 1일)	금요일 (4월 2일)	토요일 (4월 3일)
활기찬 아침		검은콩밥 배추된장국 단호박우사태찜 느타리버섯볶음 김치	기장밥 소고기미역국 야채계란찜 감자채볶음 김치	보리밥 시금치국 갈치구이 도리지채무침 김치
맛있는 점심		차조밥 근대토장국 돼지고기수육 무말랭이무침 김치	오곡밥 열무된장국 제육볶음 쥬키니볶음 김치	검은콩밥 바지락순두부찌개 햄구이 청경채나물 김치
즐거워 저녁		수수밥 콩나물국 고등어무우조림 브로콜리*초장 김치	흑미밥 청경채국 간장찜닭 꼬시래기무침 김치	차조밥 야채떡국 우샤브불고기 연근조림 김치

2째 주	일요일 (4월 4일)	월요일 (4월 5일)	화요일 (4월 6일)	수요일 (4월 7일)	목요일 (4월 8일)	금요일 (4월 9일)	토요일 (4월 10일)
활기찬 아침	오곡밥 시래기된장국 돈육메추리알장조림 오이뱃두리 김치	콩밥 바지락탕 팽이우채볶음 고구마엿장조림 김치	기장밥 소고기무국 동태조림 죽순채볶음 김치	보리밥 홍합살국 돈등심산적살볶음 상추겉절이 김치	율무밥 연두부백탕 목심카레볶음 단무지잔파무침 김치	현미밥 시금치된장국 콩고기볶음 김자반무침 김치	수수밥 된장찌개 대구포무침 도토리묵야채무침 김치
맛있는 점심	흑미밥 열무된장국 가자미조림 궁중떡볶음 김치	콩나물밥*달래장 얼갈이된장국 애호박전 유채나물 김치	오곡밥 새우살미역국 백순대볶음 양념깻잎지 김치	콩밥 유부어묵국 공치김치찜 동초나물 김치	기장밥 크래미계란국 닭안심매콤강정 미나리생채 김치	보리밥 김치국 소고기버섯볶음 블루베리샐러드 김치	율무밥 물만두국 후랑크스크램블에그 감자조림 김치
즐거워 저녁	현미밥 채식육개장 계란말이 고사리들깨볶음 김치	수수밥 양배추된장국 닭볶음탕 간장양파지 김치	흑미밥 모듬버섯국 수제장산적 봄동시저샐러드 김치	차조밥 가쓰오장국 돈까스*소스 쫄면무침 김치	오곡밥 오징어매운탕 장태구이 도라지무침 김치	콩밥 등뼈감자탕 열무나물 스틱야채*쌈장 김치	기장밥 무채두부된장국 파채두루치기 쌈무*쌈채소 김치

3째 주	일요일 (4월 11일)	월요일 (4월 12일)	화요일 (4월 13일)	수요일 (4월 14일)	목요일 (4월 15일)	금요일 (4월 16일)	토요일 (4월 17일)
활기찬 아침	보리밥 아욱토장국 닭안심양송이조림 새우살양배추볶음 김치	울무밥 쭈꾸미연포탕 우민찌가지볶음 달래전 김치	현미밥 메밀국 계란장조림 깨순나물 김치	수수밥 얼갈이된장국 민대구조림 오이무침 김치	흑미밥 맑은홍합탕 뚝장맥적구이 부추생채 김치	차조밥 북어포국 돈채피망볶음 미역초무침 김치	오곡밥 얼무된장국 왕만두찜*초간장 파리고추지짐 김치
맛있는 점심	콩밥 소고기무국 가자미카레튀김 마늘종햄볶음 김치	기장밥 유채된장국 칠리돈강정 시금치나물 김치	보리밥 몸국 맛타리모듬전 참나물무침 김치	울무밥 부대찌개 유채나물 김치 야쿠르트	현미밥 호박된장찌개 삼치구이 양배추쌈*쌈장 얼무김치	수수밥 근대된장국 닭다리소금구이 수제야채피클 김치	흑미밥 설렁탕*소면 건고구마줄기볶음 스틱피망 깍두기
즐거운 저녁	차조밥 재첩무국 오리구이*머스타드s 쌈무*갯잎쌈 김치	오곡밥 감자양파국 백조기구이 톳된장무침 김치	콩밥 아귀매운탕 닭살냉채 동초나물 김치	기장밥 냉이된장국 차돌박이숙주볶음 무생채 김치	보리밥 해물짬뽕탕 연두부계란찜 토마토치커리생채 김치	울무밥 수제비 동태살탕수 미나리나물 김치	현미밥 들깨무채국 제육볶음 콩나물무침 김치

4째 주	일요일 (4월 18일)	월요일 (4월 19일)	화요일 (4월 20일)	수요일 (4월 21일)	목요일 (4월 22일)	금요일 (4월 23일)	토요일 (4월 24일)
활기찬 아침	수수밥 동초된장국 능성어구이 브로콜리땅콩무침 김치	흑미밥 만두떡국 닭안심조림 새송이계란전 김치	차조밥 김치콩나물국 우불고기 청경채나물 김치	오곡밥 시래기국 메추리알장조림 봄동나물 김치	콩밥 고추장지개 백조기튀김 모듬콩조림 김치	기장밥 배추국국 찢은채돈장조림 매쉬드포테이토 김치	보리밥 맑은민대구탕 두부구이 부추생채 김치
맛있는 점심	울무밥 경상도식우육탕 해물파전 두반장가지볶음 김치	현미밥 봄동된장국 고등어구이 참나물무침 김치	수수밥 건새우시금치국 데리야끼돈강정 양상추유자샐러드 김치	흑미밥 닭곰탕*당면 아삭이고추무침 김치 캐플쥬스	차조밥 순두부찌개 옛날소시지전 시금치나물 김치	오곡밥 달래된장찌개 백조기구이 콩나물무침 김치	콩밥 미소장국 순살치킨 멕시칸샐러드 김치
즐거운 저녁	기장밥 짜글이된장찌개 삼겹살볶음 양파겨자채 김치	보리밥 참치김치지개 백순대볶음 냉이나물 김치	울무밥 유채된장국 오징어볶음 부추야채전 김치	현미밥 홍초바지락탕 돼지갈비찜 우영조림 김치	수수밥 굴국탕 우사태찜 단호박조림 김치	흑미밥 딱새우된장국 비엔나케첩조림 새송이피망볶음 김치	차조밥 육개장 황동구이 치커리나물 김치

5째 주	일요일 (4월 25일)	월요일 (4월 26일)	화요일 (4월 27일)	수요일 (4월 28일)	목요일 (4월 29일)	금요일 (4월 30일)	
활기찬 아침	오곡밥 소고기무국 조랑떡어묵볶음 유채나물 김치	녹두밥 동태찌개 냉이전*양념장 근대나물 김치	기장밥 시금치국 닭살피망조림 토마토카프레제 김치	보리밥 딱새우된장국 우채볶음 동초나물 김치	올무밥 바지락탕 계란말이 감자조림 김치	현미밥 동초된장국 어전*초간장 오이생채 김치	
맛있는 점심	흑미밥 근대된장국 떡갈비조림 연근샐러드*참깨D 김치	차조밥 새우튀김우동 마카로니샐러드 김치 배도라지음료	오곡밥 고추장찌개 김치참치볶음 김구이 김치	콩밥 가쓰오장국 야채비빔만두 유채나물 김치	기장밥 유채된장국 고추장불고기 열무나물 김치	보리밥 두부젓국찌개 돈장조림 동초나물 김치	
즐거운 저녁	현미밥 돈육김치찌개 꼬막상추무침 풋마늘나물 갯김치	수수밥 열무된장국 돈육간장볶음 마늘쫄볶음 김치	흑미밥 부대찌개 계란후라이 춘권튀김 김치	차조밥 차돌된장찌개 고등어구이 상추겉절이 김치	오곡밥 콩나물국 닭갈비 볶음우동 김치	검은콩밥 청경채국 우불고기 새송이전 김치	