



서부보건소건강생활실천
사회시설식단표

| 첫째주 | | | | | 6/1(목) | 6/2(금) | 6/3(토) |
|-----------|---|--|--|--|--------------------------------------|--|--|
| 활기찬 아침 |  | | | | 흑미밥 들깨무국 생선조림 콩자반 샐러드 | 잡곡밥 근대된장국 계란후라이 어묵볶음 사과2/1 | 흰쌀밥 부대찌개 구운김 멸치볶음 샐러드 |
| 맛있는 점심 | | | | | 흰쌀밥 배추된장국 닭볶음탕 감자채볶음 샐러드 | 검정콩밥 육개장 어묵볶음 고사리나물볶음 요거트 | 흑미밥 배추된장국 생선구이 브로콜리/초장 샐러드 |
| 즐거운 저녁 | | | | | 검정콩밥 육개장 두부조림 콩자반 요거트 | 흰쌀밥 우거지국 잡채 쏘세지전 샐러드 | 잡곡밥 팽이버섯국 돈편육 유채나물무침 요구르트 |
| | | | | | | | |

| 둘째주 | 6/4(일) | 6/5(월) | 6/6(화) | 6/7(수) | 6/8(목) | 6/9(금) | 6/10(토) |
|-----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 한글날 | 흑미밥 | 잡곡밥 | 흰쌀밥 | 흑미밥 | 흰쌀밥 | 검정콩밥 | 만두국 |
| | 홍합미역국 | 맑은동태탕 | 맑은된장국 | 얼갈이된장국 | 순두부국 | 된장찌개 | 배추겉절이 |

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
| 활기찬 아침 | 계란찜 취나물무침 김치 | 콩자반 구운김 깍두기 | 잡채 두부조림 과일 | 흰살생선전 어묵볶음 요거트 | 생선튀김 파래무생채 사과2/1 | 가지나물 동그랑땡 샐러드 | 주먹밥 김치 요구르트 |
| | | | | | | | |
| 맛있는 점심 | 잡곡밥 김치찌개 가자미구이 양배추쌈 요구르트 | 흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 김치 | 흑미밥 두부찌개 멸치볶음 취나물무침 요거트 | 고기국수 콩나물무침 오이고추/쌈장 김치 참외 | 잡곡밥 시래기국 닭볶음탕 가지나물무침 샐러드 | 흑미밥 뼈감자탕 쏘세지전 고추잎나물무침 김치 | 야채비빔밥 맑은장국 계란후라이 양배추쌈 김치 |
| | | | | | | | |
| 즐거운 저녁 | 흰쌀밥 배추된장국 갈치조림 애호박전 샐러드 | 흑미밥 콩가루배추국 닭볶음탕 미역초무침 김치 | 검정콩밥 느타리버섯국 제육볶음 야채쌈&쌈장 샐러드 | 잡곡밥 맑은된장국 가자미구이 숙주나물무침 김치 | 흑미밥 굴파레국 돼지갈비찜 도라지채무침 샐러드 | 흰쌀밥 김치콩나물국 생선구이 감자조림 참외 | 흑미밥 배추된장국 떡갈비 잡채 김치 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 셋째주 | 6/11(일) | 6/12(월) | 6/13(화) | 6/14(수) | 6/15(목) | 6/16(금) | 6/17(토) |
| 활기찬 아침 | 흑미밥 콩나물국 콩치무조림 나물무침 샐러드 | 잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과 | 흰쌀밥 소고기 미역국 계란찜 고구마튀김 샐러드 | 흑미밥 우거지된장국 계란후라이 멸치볶음 김치 | 검정콩밥 계란파국 생선조림 구운김 샐러드 | 잡곡밥 콩나물두부장국 고등어튀김 생미역무침 요거트 | 차조밥 감자국 계란후라이 멸치볶음 구운김 |
| | | | | | | | |
| | 흰쌀밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 흑미밥 | 흰쌀밥 | 흰쌀밥 |

| | | | | | | | |
|-----------|---------------------------------------|---------------------------------------|--|--|--------------------------------------|---|---|
| 맛있는 점심 | 육개장 멸치조림 시금치나물 샐러드 | 감자국 동태조림 버섯볶음 김치 | 배추된장국 닭볶음탕 나물무침 샐러드 | 카레라이스 팽이버섯국 김치 양배추샐러드 | 배추된장국 돈가스/소스 마늘짬아찌 샐러드 | 맑은장국 생선조림 양배추쌈 김치 | 강된장찌개 미역무침 동그랑땡 요거트 |
| | | | | | | | |
| 즐거운 저녁 | 흑미밥 감자두부찌개 돈불고기 감자채볶음 요거트 | 잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 오징어젓갈 샐러드 | 흑미밥 배추된장국 생선조림 미역초무침 김치 | 잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 고추나물무침 과일 | 흰쌀밥 들깨무국 잡채 어묵 볶음 나물무침 | 잡곡밥 단호박수제비 가지볶음 도토리묵야채무침 김치 | 카레라이스 콩나물무침 깍두기 감귤 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 넷째주 | 6/18(일) | 6/19(월) | 6/20(화) | 6/21(수) | 6/22(목) | 6/23(금) | 6/24(토) |
| 활기찬 아침 | 흰쌀밥 두부콩나물국 제육볶음 나물무침 김치 | 잡곡밥 홍합미역국 생선튀김 호박무침 사과2/1 | 차조밥 유부된장국 계란찜 어묵소세지볶음 샐러드 | 흑미밥 두부김치찌개 무생채 콩나물 무침 요구르트 | 잡곡밥 배추된장국 시금치나물 생선구이 구운김 | 흑미밥 김치콩나물국 생선구이 나물무침 샐러드 | 잡곡밥 근대국 닭볶음탕 툇무침 과일 |
| | | | | | | | |
| 맛있는 점심 | 고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기 토마토 | 흰쌀밥 부대찌개 나물무침 콩자반 야채샐러드 | 야채비빔밥 무생채 맑은장국 도토리묵야채무침 김치 | 잡곡밥 북어콩나물국 갈비찜 숙주나물무침 참외 | 흑미밥 뼈감자탕 소세지전 멸치볶음 샐러드 | 잡곡밥 시래기국 동그랑땡 콩나물무침 요거트 | 야채비빔밥 맑은된장국 계란후라이 깍두기 야채샐러드 |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|---|------------------------------------|
| 즐거운 저녁 | 흑미밥 소고기미역국 두부조림 양배추쌈 김치 | 잡곡밥 감자두부찌개 고등어구이 유채나물무침 샐러드 | 흰쌀밥 김치국 생선조림 미나리초무침 요거트 | 잡곡밥 참치김치찌개 계란찜 호박무침 구운김 | 검정콩밥 배추된장국 돈불고기 잡채 참외 | 잡곡밥 배추된장국 닭볶음탕 가지무침 샐러드 | 잡곡밥 배추된장국 생선조림 양배추쌈 김치 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 다섯째주 | 6/25(일) | 6/26(월) | 6/27(화) | 6/28(수) | 6/29(목) | 6/30(금) | |
| 활기찬 아침 | 흰쌀밥 감자국 계란후라이 제육볶음 사과2/1 | 흑미밥 조개미역국 생선튀김 애호박무침 김치 | 잡곡밥 김치찌개 오뎅볶음 어묵쏘세지볶음 샐러드 | 흰쌀밥 감자국 계란후라이 어묵볶음 샐러드 | 흑미밥 맑은동태탕 콩자반 고사리나물볶음 김치 | 흰쌀밥 배추된장국 생선조림 가지나물무침 사과2/1 | |
| | | | | | | | |
| 맛있는 점심 | 잡곡밥 우거지국 동태조림 미역줄기 볶음 김치 | 잡곡밥 단호박수제비 가지볶음 도토리묵야채무침 김치 | 흑미밥 북어콩나물국 갈비찜 봄나물요리 샐러드 | 검정콩밥 조갯살미역국 돈편육 양배추쌈/쌈장 양파초절임 | 잡곡밥 들깨수제비 감자채볶음 야채샐러드 김치 | 흰쌀밥 두부찌개 멸치볶음 가지나물무침 방울토마토 | |
| | | | | | | | |
| 즐거운 저녁 | 잡곡밥 소고기미역국 두부조림 나물무침 김치 | 검정콩밥 감자두부찌개 잡채 콩나물무침 샐러드 | 잡곡밥 김치콩나물국 생선조림 미역초무침 요거트 | 현미밥 유부된장국 콩치김치조림 가지튀김 토마토 | 쌀밥 콩가루배추국 닭볶음탕 미나리초무침 요거트 | 흰쌀밥 느타리버섯국 제육볶음 야채쌈&쌈장 샐러드 | |

