



2023년 6월 식단표



서부보건소 건강생활실천
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)
활기찬 아침	흑미밥 흥합미역국	잡곡밥 맑은동태탕	흰쌀밥 맑은된장국	흑미밥 얼갈이된장국	흰쌀밥 순두부국	검정콩밥 된장찌개	만두국 배추겉절이

활기찬 아침	계란찜	콩자반	잡채	흰살생선전	생선튀김	가지나물	주먹밥
	취나물무침	구운김	두부조림	어묵볶음	파래무생채	동그랑땡	김치
	김치	깍두기	과일	요거트	사과2/1	샐러드	요구르트
맛있는 점심	잡곡밥	흰쌀밥	흑미밥	고기국수	잡곡밥	흑미밥	야채비빔밥
	김치찌개	돈가스/소스	두부찌개	콩나물무침	시레기국	뼈감자탕	맑은장국
	가자미구이	맑은장국	멸치볶음	오이고추/쌈장	닭볶음탕	쏘세지전	계란후라이
	양배추쌈	야채샐러드	취나물무침	김치	가지나물무침	고추잎나물무침	양배추쌈
	요구르트	김치	요거트	참외	샐러드	김치	김치
즐거운 저녁	흰쌀밥	흑미밥	검정콩밥	잡곡밥	흑미밥	흰쌀밥	흑미밥
	배추된장국	콩가루배추국	느타리버섯국	맑은된장국	굴파래국	김치콩나물국	배추된장국
	갈치조림	닭볶음탕	제육볶음	가자미구이	돼지갈비찜	생선구이	떡갈비
	애호박전	미역초무침	야채쌈&쌈장	숙주나물무침	도라지채무침	감자조림	잡채
	샐러드	김치	샐러드	김치	샐러드	참외	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	잡곡밥	흰쌀밥	흑미밥	검정콩밥	잡곡밥	차조밥
	콩나물국	유부된장국	소고기 미역국	우거지된장국	계란파국	콩나물두부장국	감자 국
	콩치무조림	제육볶음	계란찜	계란후라이	생선조림	고등어튀김	계란후라이
	나물무침	시금치나물	고구마튀김	멸치볶음	구운김	생미역무침	멸치볶음
	샐러드	사과	샐러드	김치	샐러드	요거트	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 마늘짜아찌 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 들깨우국 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 복어콩나물국 갈비찜 숙주나물무침 참외	흑미밥 뼈감자탕 소세지전 멸치볶음 샐러드	잡곡밥 시래기국 동그랑땡 콩나물무침 요거트	야채비빔밥 맑은된장국 계란후라이 깍두기 야채샐러드

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

