



2022년3월식단표



제주시서부보건소 건
강생활실천

첫째주			3/1일	3/2일(수요일)	3/3일(목요일)	3/4일(금요일)	3/5일(토요일)
활기찬 아침			흰쌀밥 두부찌개 멸치조림 도라지나물 사과	흑미밥 들깨무국 생선구이 구운김 샐러드	잡곡밥 유부된장국 계란후라이 버섯볶음 사과	흰쌀밥 맑은콩나물국 계란후라이 멸치볶음 샐러드	흑미밥 홍합미역국 돼지불고기 콩나물무침 김치
맛있는 점심			잡곡밥 무우된장국 제육볶음 생미역초무침 샐러드	흰쌀밥 배추된장국 편육 호박전&양념간장 샐러드	검정콩밥 육개장 어묵볶음 나박김치 방울토마토	잡곡밥 콩나물국 생선구이 브로콜리쌈/초장 요거트	검정콩 밥 무채콩나물국 해물파전 멸치볶음 김치
즐거운 저녁			잡곡밥 감자두부찌개 생선구이 나물무침 샐러드	잡곡밥 김치찌개 무생채 시금치무침 요거트	흰쌀밥 우거지국 잡채 쏘세지전 나물무침	잡곡밥 편육 미역국 무생채 멸치볶음	흰쌀밥 배추된장국 갈치조림 애호박볶음 샐러드

둘째주	3/6일(일요일)	3/7(월요일)	3/8(화요일)	3/9(수요일)	3/10(목요일)	3/11(금요일)	3/12(토요일)
활기찬 아침	야채비빔밥 맑은장국 계란후라이 김치 계절과일	흑미밥 맑은동태탕 콩자반 숙주나물 깍두기	흰쌀밥 소고기국 생선구이 나물무침 계절과일	흑미밥 얼갈이된장국 흰살생선전 두부조림 요거트	잡곡밥 뼈감자탕 쏘세지전 멸치볶음 샐러드	흰쌀밥 배추된장국 삼색나물 동그랑땡 샐러드	만두국 배추겉절이 찐고구마1 샐러드
맛있는 점심	잡곡밥 동태찌개 구운김 콩나물무침 샐러드	잡곡밥 들깨수제비 감자채볶음 과일샐러드 김치	흰쌀밥 두부찌개 멸치볶음 도라지나물 방울토마토	잡곡밥 조갯살미역국 생선구이 감자조림 김치	잡곡밥 시레기국 소불고기 나물무침 샐러드	잡곡밥 김치찌개 콩나물무침 두부전 샐러드	채소등백비빔밥 맑은장국 무생채 계란후라이
즐거운 저녁	잡곡밥 순두부찌개 도토리묵무침 멸치조림 샐러드	쌀밥 콩가루배추국 닭볶음탕 미역초무침 김치	흰쌀밥 느타리버섯국 제육볶음 야채쌈&쌈장 샐러드	잡곡밥 맑은된장국 가자미구이 숙주나물무침 김치	흑미밥 굴파레국 돼지갈비찜 도라지채무침 샐러드	잡곡밥 김치콩나물국 생선구이 감자조림 샐러드	흑미밥 배추된장국 떡갈비 잡채 미나리초무침

셋째주	3/13(일요일)	3/14(월요일)	3/15(화요일)	3/16(수요일)	3/17(목요일)	3/18(금요일)	3/19(토요일)
활기찬 아침	흑미밥 콩나물국 콩치무조림 나물무침 샐러드	잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과	흰쌀밥 소고기 미역국 콩나물무침 고구마튀김 샐러드	흑미밥 우거지된장국 계란후라이 멸치볶음 김치	잡곡밥 계란파국 생선조림 구운 김 샐러드	잡곡밥 콩나물두부장국 고등어구이 생미역무침 요거 트	흰쌀밥 감자 국 계란 후라이 멸치볶음 구운김
맛있는 점심	흰쌀밥 육개장 멸치조림 시금치나물 김치	잡곡밥 감자국 동태조림 버섯볶음 김치	잡곡밥 배추된장국 생선튀김 나물무침 샐러드	잡곡밥 북어콩나물국 고등어구이 고사리나물무침 김치	흑미밥 배추된장국 돈가스/소스 마늘짬아찌 샐러드	곤드레밥/양념장 맑은장국 생선조림 양배추쌈 김치	흰쌀밥 강된장찌개 미역무침 동그랑땡 김치
즐거운 저녁	흑미밥 감자두부찌개 돼지불고기 무채볶음 요거트	잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 오징어젓갈 가지볶음	잡곡밥 배추된장국 생선조림 미역무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 고추나물무침 과일	흰쌀밥 들깨무국 잡채 어묵 볶음 유채나물무침	잡곡밥 단 호박 수제비 가지볶음 도토리묵야채무침 김치	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기

넷째주	3/20 (일요일)	3/21 (월요일)	3/22 (화요일)	3/23 (수요일)	3/24(목요일)	3/25 (금요일)	3/26 (토요일)
활기찬 아침	흰쌀밥 두부콩나물국 계란 후라이 제육볶음 김치	잡곡밥 홍합미역국 생선튀김 애호박무침 김치	잡곡밥 유부된장국 계란찜 어묵쏘세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 무생채 콩나물 무침 요구르트	잡곡밥 배추된장국 무생채 생선구이 구운김	흑미밥 김치콩나물국 생선구이 시금치나물 샐러드	잡곡밥 조갯살 미역국 제육볶음 툇무침 과일
맛있는 점심	잡곡밥 우거지 국 동태조림 미역줄기 볶음 김치	흰쌀밥 부대찌개 나물무침 콩자반 야채샐러드	야채비빔밥 무생채 맑은장국 멸치볶음 김치	잡곡밥 북어콩나물국 등갈비찜 숙주나물무침 김치	잡곡밥 배추된장국 고등어조림 건미역무침 김치	잡곡밥 시래기국 동그랑땡 콩나물무침 요거트	야채비빔밥 맑은 된장국 무생채 깍두기 야채샐러드
즐거운 저녁	잡곡밥 소고기 미역국 두부조림 나물무침 김치	잡곡밥 감자두부찌개 고등어구이 나물무침 샐러드	잡곡밥 김치콩나물국 생선조림 미역초무침 요거트	잡곡밥 참치김치찌개 계란찜 호박무침 구운김	잡곡밥 배추된장국 돼지불고기 미역줄기무침 김치	잡곡밥 배추된장국 고등어조림 나물무침 샐러드	잡곡밥 배추된장국 생선조림 미역무침 김치

다섯째주	3/27(일요일)	3/28 (월요일)	3/29 (화요일)	3/30 (수요일)	3/31 (목요일)	
활기찬 아침	잡곡밥 감자된장국 생선구이 나물무침 샐러드	흑미밥 계란파국 생선조림 구운 김 샐러드	잡곡밥 콩나물두부장국 고등어구이 생미역무침 요거 트	흰쌀밥 감자 국 계란 후라이 멸치볶음 구운김	잡곡밥 무무국 제육볶음 나물무침 샐러드	
맛있는 점심	야채비빔밥 배추맑은장국 약고추장 나물무침 샐러드	흰쌀밥 순두부국 생선튀김 파래무생채 샐러드	곤드레밥/양념장 맑은장국 생선조림 양배추쌈 김치	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기	잡곡밥 우거지 국 생선조림 생미역초무침 샐러드	
즐거운 저녁	잡곡밥 불고기된장찌개 계란찜 나물무침 샐러드	흑미밥 소고기무국 동그랑땡 오징어젓갈 샐러드	흰쌀밥 단 호박 수제비 가지볶음 도토리묵야채무침 김치	현미밥 콩가루배추국 동태조림 나물무침 과일	잡곡밥 감자두부찌개 구운김 나물무침 김치	<p>차를 건강하게 마시는 방법</p> <p>차는 하루에 머그잔 한잔 정도를 마시는게 적당하다.</p> <p>특히,겨울철 감기예방에는 비타민C가 풍부한 (케모마일,페퍼민트,생강차)등을 마시는게 좋고, 뜨거운 물을 붓고 15분이 지나면 36도의 몸의체온과 비슷한 적절한 온도에서 마시는게 적당하다.</p>
						