



2022년 6월 식단표



건강생활실천
728-4165

첫째주				6/1(수요일)	6/2(목요일)	6/3일(금요일)	6/4일(토요일)
활기찬 아침	<p>균형 잡힌 식사를 유지하며, 규칙적인 운동으로 건강을 지켜나갈 수 있다는 것을 표현하고 있습니다.</p> <p>식품구성자전거</p> <p>[곡류] 매일 2~4회 정도</p> <p>[고기·생선·달걀·콩류] 매일 3~4회 정도</p> <p>[채소류] 매 끼니 2가지 이상 (나물, 생채, 발효)</p> <p>[과일류] 매일 1~2개</p> <p>[우유·유제품류] 매일 1~2잔</p> <p>식품구성자전거 / 자료출처 : 보건복지부 · 한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준</p>			흰쌀밥 열갈이된장국 계란후라이 버섯호박볶음 사과2/1	잡곡밥 열무된장국 돈샤브불고기 오이생채 김치	흑미밥 근대된장국 계란후라이 멸치볶음 샐러드	닭칼국수 마늘쫄무침 미나리생채 김치 재철과일
맛있는 점심				흑미밥 미역국 편육 양배추쌈 멸치볶음	검정콩밥 버섯찌개 조기튀김 가지나물볶음 샐러드	흰쌀밥 맑은장국 돈가스 샐러드 요거트	검정콩밥 수제비국 생선구이 멸치볶음 김치
즐거운 저녁				현미밥 계란국 콩치김치조림 나물무침 제철과일	잡곡밥 아욱국 생선구이 양배추쌈 요거트	흑미밥 만두국 청포묵김치 나물무침 샐러드	흰쌀밥 배추된장국 돼지불고기 애호박볶음 제철과일

둘째주	6/5일(일요일)	6/6(월요일)	6/7(화요일)	6/8(수요일)	6/9(목요일)	6/10(금요일)	6/11(토요일)
활기찬 아침	야채비빔밥 근대국 계란후라이 김치 사과2/1	흑미밥 맑은동태탕 콩자반 숙주나물 깍두기	흰쌀밥 소고기국 생선구이 나물무침 사과2/1	흑미밥 얼갈이된장국 흰살생선전 두부조림 요거트	잡곡밥 봄나물국 쏘세지전 구운김 샐러드	흰쌀밥 김치찌개 콩나물무침 멸치볶음 사과2/1	잡곡밥 근대국 봄나물무침 계란후라이 김치
맛있는 점심	잡곡밥 동태찌개 구운김 콩나물무침 샐러드	잡곡밥 들깨수제비 감자채볶음 과일샐러드 김치	흰쌀밥 두부찌개 멸치볶음 나물무침 방울토마토	채소등백비빔밥 맑은장국 무생채 계란후라이 김치	잡곡밥 시래기국 소불고기 나물요리 재철과일	흰쌀밥 돈가스 콩나물무침 깍두기 샐러드	만두국 배추겉절이 찜고구마1 김치 요거트
즐거운 저녁	잡곡밥 순두부찌개 도토리묵무침 멸치조림 샐러드	쌀밥 콩가루배추국 닭볶음탕 미역초무침 김치	흰쌀밥 느타리버섯국 제육볶음 야채쌈&쌈장 요거트	잡곡밥 김치찌개 가자미구이 숙주나물무침 김치	흑미밥 굴파레국 돼지갈비찜 도라지채무침 방울토마토	잡곡밥 김치콩나물국 생선구이 감자조림 샐러드	흑미밥 배추된장국 떡갈비 잡채 미나리초무침

셋째주	6/12(일요일)	6/13(월요일)	6/14(화요일)	6/15(수요일)	6/16(목요일)	6/17(금요일)	6/18(토요일)
활기찬 아침	흑미밥 콩나물국 콩치무조림 나물무침 샐러드	잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과2/1	흰쌀밥 청경채국 콩나물무침 비엔나햄볶음 샐러드	흑미밥 우거지된장국 계란후라이 멸치볶음 김치	잡곡밥 계란파국 생선조림 구운 김 사과2/1	잡곡밥 냉이국 고등어구이 생미역무침 요거 트	흰쌀밥 감자 국 계란 후라이 멸치볶음 구운김
맛있는 점심	흰쌀밥 육개장 멸치조림 시금치나물 김치	잡곡밥 감자국 동태조림 버섯볶음 요거트	흰쌀밥 소고기 미역국 콩나물무침 잡채 샐러드	고기국수 얼갈이무침 가지볶음 깍두기 제철과일	흑미밥 배추된장국 돈가스/소스 마늘짬아찌 샐러드	곤드레밥/양념장 맑은장국 생선조림 양배추쌈 김치	흰쌀밥 강된장찌개 미역무침 동그랑땡 요거트
즐거운 저녁	흑미밥 감자두부찌개 돼지불고기 가지볶음 요거트	잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 오징어젓갈 가지볶음	잡곡밥 배추된장국 생선조림 미역무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 동그랑땡 고추나물무침 과일	흰쌀밥 들깨무국 고구마튀김 삼겹살볶음 나물무침	잡곡밥 단 호박 수제비 가지볶음 도토리묵야채무침 김치	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기 방울토마토

넷째주	6/19 (일요일)	6/20 (월요일)	6/21 (화요일)	6/22 (수요일)	6/23(목요일)	6/24 (금요일)	6/25 (토요일)
활기찬 아침	흰쌀밥 감자국 계란 후라이 제육볶음 사과2/1	잡곡밥 홍합미역국 생선튀김 애호박무침 김치	잡곡밥 유부된장국 계란찜 어묵쏘세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 무생채 콩나물 무침 요구르트	잡곡밥 배추된장국 무생채 생선구이 구운김	흑미밥 봄나물국 생선구이 시금치나물 샐러드	잡곡밥 조갯살 미역국 제육볶음 툇무침 사과2/1
맛있는 점심	잡곡밥 우거지 국 동태조림 미역줄기 볶음 김치	흰쌀밥 부대찌개 봄나물무침 콩자반 야채샐러드	흰쌀밥 단 호박 수제비 가지볶음 도토리묵야채무침 요거트	현미밥 콩가루배추국 너비아니구이 나물요리 제철과일	잡곡밥 순부부국 구운김 나물무침 김치	잡곡밥 감자두부찌개 생선구이 나물겉절이 샐러드	흰쌀밥 육개장 잡채 양배추쌈 제철과일
즐거운 저녁	잡곡밥 소고기 미역국 두부조림 나물무침 멸치볶음	잡곡밥 감자두부찌개 고등어구이 나물무침 샐러드	곤드레밥/양념장 맑은장국 생선조림 양배추쌈 김치	고기국수 얼갈이무침 콩나물무침 깍두기 제철과일	잡곡밥 우거지 국 생선조림 생미역초무침 샐러드	잡곡밥 무우된장국 제육볶음 나물요리 샐러드	검정콩밥 육개장 애호박전 나박김치 요거트

다섯째주	6/26(일요일)	6/27 (월요일)	6/28 (화요일)	6/29(수요일)	6/30(목요일)	
활기찬 아침	잡곡밥 감자된장국 제육볶음 봄나물무침 샐러드	흑미밥 취나물국 생선조림 구운 김 사과2/1	잡곡밥 만두국 고등어구이 생미역무침 요거 트	흰쌀밥 얼갈이된장국 생선튀김 계란후라이 사과2/1	잡곡밥 된장찌개 메추리알조림 버섯볶음 사과2/1	
맛있는 점심	야채비빔밥 배추된장국 고등어양념구이 나물무침 김치	흰쌀밥 순두부국 닭볶음탕 파래무생채 샐러드	곤드레밥/양념장 맑은장국 갈비찜 양배추쌈 김치	차조밥 부대찌개 멸치볶음 나물무침 방울토마토	검정콩밥 설렁탕 오징어회무침 나물무침 김치	
즐거운 저녁	잡곡밥 두부된장찌개 계란찜 봄나물요리 샐러드	흑미밥 소고기무국 동그랑땡 오징어젓갈 샐러드	흰쌀밥 단 호박 수제비 조기튀김 도토리묵야채무침 김치	잡곡밥 아욱국 생선구이 나물무침 참외	흰쌀밥 유채된장국 동태조림 나물무침 샐러드	