



2025년 1월 식단표



제주시서부보건소
건강생활실천

첫째주		1/1(수)	1/2(목)	1/3(금)	1/4(토)
활기찬 아침		흑미밥 배추된장국 제육볶음 콩나물무침 나박김치	흰쌀밥 무된장국 삼치구이 참나물무침 김치	검정콩밥 열무된장국 고등어무조림 구운김 샐러드	흑미밥 김치콩나물국 계란찜 콩자반 브로콜리무침
맛있는 점심		검정콩밥 동태탕 단호박튀김 미역줄기무침 홍시	흰쌀밥 설렁탕+소면 오이소박이 잡채 샐러드	흑미밥 몽국 두부조림 유채나물무침 밀감	흰쌀밥 배추된장국 떡갈비 콩나물무침 요거트
즐거운 저녁		잡곡밥 뼈감자탕 생미역초무침 고구마튀김 샐러드	잡곡밥 무된장국 생선조림 계란찜 김치	흑미밥 미역된장국 닭강정조림 열무나물무침 요거트	검정콩밥 순두부국 시금치나물 구운김 홍시

둘째주	1/5(일)	1/6(월)	1/7(화)	1/8(수)	1/9(목)	1/10(금)	1/11(토)
한끼	흑미밥 참치김치찌개	흑미밥 우거지된장국	검정콩밥 감자국	흑미밥 무된장국	흰쌀밥 계란파국	검정콩밥 김치찌개	흑미밥 된장찌개

활기찬 아침	애호박전 갯잎무침 사과2/1	계란후라이 멸치볶음 김치	오징어볶음 호박전 샐러드	조기튀김 무생채 요구르트	쏘세지전 콩나물무침 사과2/1	구운김 콩자반 샐러드	계란찜 숙주나물 요거트
맛있는 점심	고기국수 콩나물무침 양파초절임 김치 밀감	흰쌀밥 육개장 김치야채전 단호박튀김 김치	잡곡밥 부대찌개 감자조림 숙주나물 홍시	잡곡밥 수제비 동그랑땡 야채샐러드 양파초절임	흰쌀밥 카레라이스 열무된장국 단호박튀김 양배추샐러드	흑미밥 닭내장탕 고구마튀김 참나물무침 밀감	흰쌀밥 왕만두국 배추겉절이 김치 요구르트
즐거운 저녁	잡곡밥 맑은된장국 가자미구이 감자채볶음 김치	잡곡밥 육개장 동그랑땡 고구마줄기볶음 샐러드	흑미밥 된장찌개 잡채 참나물무침 요구르트	검정콩밥 열무된장국 어묵야채볶음 두부조림 밀감	흑미밥 계란파국 생선조림 취나물무침 샐러드	흰쌀밥 유부된장국 돈편육 감자조림 김치	흑미밥 배추된장국 떡갈비 콩나물무침 샐러드
셋째주	1/12(일)	1/13(월)	1/14(화)	1/15(수)	1/16(목)	1/17(금)	1/18(토)
활기찬 아침	흑미밥 콩나물두부국 꽂치무조림 양배추무침 샐러드	잡곡밥 유부된장국 제육볶음 시금치나물 사과2/1	흰쌀밥 소고기미역국 계란찜 감자채볶음 요거트	흑미밥 된장찌개 계란후라이 메추리알장조림 김치	검정콩밥 계란파국 생선조림 구운김 샐러드	잡곡밥 배추된장국 가자미조림 생미역무침 사과2/1	흰쌀밥 감자국 계란후라이 멸치볶음 구운김
파이는	야채비빔밥 맑은장국	흰쌀밥 짬뽕탕	검정콩밥 배추된장국	흰쌀밥 카레라이스	흑미밥 무된장국	만두국 주먹밥	흰쌀밥 강된장찌개

맛있는 점심	계란후라이 양배추쌈 김치	순대볶음 야채샐러드 홍시	닭볶음탕 도토리묵야채무침 오이/쌈장	열무된장국 단호박튀김 양배추샐러드	닭볶음탕 겉절이 밀감	배추겉절이 김치 요구르트	미역무침 동그랑땡 샐러드
즐거운 저녁	흑미밥 감자두부찌개 돈불고기 감자채볶음 요거트	흑미밥 순두부국 계란찜 콩자반 양배추샐러드	흑미밥 된장찌개 생선조림 유채나물무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 돈편육/쌈 고추나물무침 밀감	흰쌀밥 들깨무국 잡채 어묵볶음 양파지	잡곡밥 순두부국 가자미구이 미역줄기무침 야채샐러드	잡곡밥 동태탕 콩나물무침 양배추샐러드 김치
넷째주	1/19(일)	1/20(월)	1/21(화)	1/22(수)	1/23(목)	1/24(금)	1/25(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 우거지국 제육볶음 나물무침 김치	잡곡밥 감자양파국 생선튀김 단호박무침 사과2/1	차조밥 무된장국 계란찜 어묵쏘세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 콩자반 콩나물무침 요구르트	잡곡밥 배추된장국 시금치나물 생선구이 구운김	흑미밥 미역국 생선구이 나물무침 샐러드	잡곡밥 근대국 닭볶음탕 툇나물무침 사과2/1
맛있는 점심	고기국수 열갈이무침 고구마튀김 깍두기	흰쌀밥 부대찌개 감자채볶음 콩자반 밀감	흑미밥 육개장 오이고추/된장 도토리묵야채무침 김치	야채비빔밥 맑은장국 계란후라이 양배추쌈 홍시	흑미밥 뼈감자탕 콩나물무침 멸치볶음 샐러드	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 김치	카레라이스 유부된장국 오이고추/된장 고구마튀김 요구르트
즐거워	흑미밥 순두부	잡곡밥 감자두부찌개	흰쌀밥 뼈감자탕	잡곡밥 참치김치찌개	검정콩밥 미역된장국	잡곡밥 열무된장국	잡곡밥 배추된장국

활기찬 저녁	가지나물 오이고추/쌈 김치	고등어조림 동초나물무침 홍시	유채나물무침 미역줄기무침 요거트	계란찜 호박무침 구운김	돈불고기 잡채 오이/쌈장	닭볶음탕 툇나물무침 샐러드	생선조림 단호박무침 밀감
다섯째주	1/26(일)	1/27(월)	1/28(화)	1/29(수)	1/30(목)	1/31(금)	
활기찬 아침	흑미밥 된장찌개 계란찜 쏘세지양파볶음 김치	흑미밥 유부된장국 제육볶음 가지나물 사과2/1	흑미밥 유부된장국 고등어조림 시금치나물 샐러드	잡곡밥 얼갈이된장국 두부조림 쏘세지전 샐러드	흑미밥 감자채무국 멸치볶음 취나물무침 콩자반	잡곡밥 맑은동태탕 계란후라이 조미김 사과2/1	
맛있는 점심	잡곡밥 들깨수제비국 양파감자채볶음 김치 밀감	검정콩밥 동태탕 고구마튀김 버섯야채볶음 김치	검정콩밥 콩나물김치국 계란찜 브로콜리무침 요거트	흑미밥 콩나물파국 갈비찜 가지나물 김치	잡곡밥 순두부국 가자미구이 미역줄기무침 요구르트	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 김치	
즐거운 저녁	흰쌀밥 순두부국 제육볶음 콩나물무침 요거트	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 양배추볶음 샐러드	잡곡밥 뼈감자탕 생미역무침 무생채 밀감	잡곡밥 김치콩나물국 생선조림 미역초무침 샐러드	흰쌀밥 된장찌개 떡갈비 애호박전 밀감	흑미밥 콩가루배추국 닭볶음탕 양파감자채볶음 김치	