



2025년 5월 식단표



제주시서부보건소
건강생활실천

첫째주					5/1(목)	5/2(금)	5/3(토)
활기찬 아침					기장밥 근대된장국 계란찜 참나물무침 배추김치	검정콩밥 소고기미역국 더덕무침 단호박샐러드 배추김치	참쌀밥 아욱된장국 감자전 콩나물무침 배추김치
맛있는 점심					흑미밥 된장찌개 닭살장조림 봄동겉절이 깍두기	쌀밥 시래기된장국 주꾸미볶음 오이생채 배추김치	흑임자삼계탕 도라지무침 무말랭이무침 야채샐러드 깍두기
즐거운 저녁					보리밥 버섯들깨탕 두부부침 미나리초무침 열무김치	현미밥 복어국 제육볶음 숙주나물 총각김치	현미밥 순두부찌개 버섯볶음 미역초무침 열무김치
둘째주	5/4(일)	5/5(월)	5/6(화)	5/7(수)	5/8(목)	5/9(금)	5/10(토)
활기찬 아침	훈합잡곡밥 콩나물국	찰현미밥 감자미역국	기장밥 들깨버섯국	보리밥 복어해장국	영양찰밥 단호박죽	검정콩밥 시래기된장국	쌀밥 소고기무국

활기찬 아침	계란장조림 청경채나물 배추김치	애호박볶음 무생채 배추김치	오징어젓갈무침 도라지무침 배추김치	비엔나볶음 숙주나물 배추김치	취나물볶음 방풍나물무침 김구이	계란찜 미역줄기볶음 배추김치	감자조림 부추겉절이 배추김치
					배추김치		
맛있는 점심	잡곡밥 된장찌개 두루치지 양배추겉절이 배추김치	흑미밥 순두부찌개 고등어무조림 미나리오징어생채 배추김치	찰보리밥 얼큰버섯찌개 닭볶음탕 참나물무침 배추김치	현미밥 아욱국 오징어볶음 열무된장무침 배추김치	쌀밥 한방갈비탕 더덕구이 브로콜리초회 깍두기	쌀밥 청국장 조기구이 상추겉절이 배추김치	기장밥 냉이된장국 코다리조림 가지나물 배추김치
즐거운 저녁	보리밥 근대된장국 두부조림 숙주무침 열무김치	찰흑미밥 미역국 감자채볶음 참나물겉절이 배추김치	자장밥 계란파국 동그랑땡 오이생채 깍두기	현미밥 들깨시래기국 콩치구이 미역초무침 배추김치	잡쌀밥 애호박된장국 닭갈비 연근조림 배추김치	흑미밥 버섯된장국 청포묵무침 다시마채무침 열무김치	잡곡밥 무들깨국 닭살냉채 비름나물무침 배추김치
셋째주	5/11(일)	5/12(월)	5/13(화)	5/14(수)	5/15(목)	5/16(금)	5/17(토)
활기찬 아침	현미밥 북어콩나물국 순두부계란찜 도라지나물 배추김치	보리밥 김치국 오징어젓갈무침 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 다시마무국 멸치볶음 미나리무침 메추리알장조림	찰보리밥 미역된장국 소시지야채볶음 청경채겉절이 깍두기	흑임자죽 찐단호박 더덕조림 취나물무침 배추김치	기장밥 애호박된장국 소고기버섯볶음 콩나물매운무침 배추김치	팔밥 두부미소국 콩자반 참나물무침 김구이
							배추김치
마지막	찰현미밥 아욱된장국	기장밥 청국장찌개	쌀밥 육개장	흑미밥 근대국	보리밥 된장찌개	잡곡밥 북어해장국	전복죽 닭다리구이

맛있는 점심	돈육불고기 열무무침 배추김치	고등어무조림 봄동겉절이 배추김치	감자조림 마늘쫀볶음 배추김치	제육볶음 오이생채 배추김치	코다리강정 브로콜리오징어숙회 배추김치	돼지고기장조림 치커리겉절이 배추김치	더덕구이 부추겉절이 깍두기
즐거운 저녁	쌀밥 열무된장국 연근조림 쌈다시마 닭가슴살샐러드	흑미밥 두부된장국 김계란말이 숙주나물 열무김치	현미밥 들깨무국 두부조림 진미도라지무침 오이생채	찰보리밥 다시마된장국 콩치김치찜 미역초무침 열무김치	잡곡밥 жат죽 단호박샐러드 참나물겉절이 배추김치	쌀밥 김치콩나물국 고구마조림 시래기나물 깍두기	기장밥 미나리된장국 족발 쌈무/상추쌈 열무겉절이
	배추김치		배추김치				
넷째주	5/18(일)	5/19(월)	5/20(화)	5/21(수)	5/22(목)	5/23(금)	5/24(토)
활기찬 아침	기장밥 무된장국 계란찜 미나리무침 배추김치	찰현미밥 다시마무국 멸치볶음 청경채겉절이 배추김치	보리밥 콩나물국 감자채볶음 무생채 배추김치	쌀밥 북어해장국 돈육장조림 숙주나물 배추김치	영양밥 жат죽 도라지무침 방풍나물무침 김구이	혼합잡곡밥 들깨미역국 두부구이 참나물겉절이 배추김치	참쌀밥 감자된장국 고등어조림 오이무침 배추김치
					배추김치		
맛있는 점심	잡곡밥 된장찌개 돈육불고기 상추겉절이 깍두기	흑미밥 맑은순두부/양념장 닭강정 봄동겉절이 깍두기	기장밥 들깨시래기국 오징어볶음 오이도라지무침 배추김치	보리밥 냉이된장국 안동찜닭 마늘쫀볶음 깍두기	버섯영양밥 닭다리삼계탕 브로콜리나물 도라지초무침 배추김치	쌀밥 열갈이된장국 고등어구이 가지나물 배추김치	보리밥 닭개장 두부구이 치커리무침 깍두기
즐거워	흑미밥 열무된장국	보리밥 시래기된장국	쌀밥 어묵국	쌀밥 버섯된장국	수수밥 부대찌개	현미밥 시래기국	기장밥 청국장

활기찬 저녁	두부조림 숙주나물 배추김치	계란말이 미역줄기볶음 열무김치	콩치구이 오이생채 배추김치	동그랑땡 도라지무침 열무김치	도토리묵야채무침 시금치나물 배추김치	계란장조림 치커리겉절이 열무김치	갈치구이 우영조림 배추김치
다섯째주	5/25(일)	5/26(월)	5/27(화)	5/28(수)	5/29(목)	5/30(금)	5/31(토)
활기찬 아침	현미밥 콩나물김치국 계란장조림 청경채겉절이 배추김치	보리밥 감자된장국 두부조림 미역줄기볶음 배추김치	기장밥 북어계란국 멸치볶음 참나물무침 배추김치	찰흑미밥 아욱된장국 명태살전 무생채 배추김치	흑미밥 해물수제비국 메밀묵무침 가지나물 배추김치	단호박죽 찐고구마 봄동겉절이 누룽지 배추김치	수수밥 만두계란국 어묵조림 숙갓두부무침 배추김치
맛있는 점심	잡곡밥 북어채무국 연양식불고기/파채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 냉이된장국 제육볶음 오이무침 깍두기	보리밥 열무된장국 코다리강정 숙주나물 깍두기	흑미밥 청국장 닭볶음탕 양배추겉절이 총각김치	쌀밥 시래기된장국 수육/모듬쌈 감자채볶음 양파지	잡곡밥 소고기근대국 골뱅이소면무침 파래김무침 마늘쫀무침/배추김치	산채비빔밥 해물탕국 무생채 과일샐러드 요구르트
					배추김치		
즐거운 저녁	울무밥 감자된장찌개 생선구이 버섯볶음 무생채/김치	현미밥 부대찌개 계란말이 오이도라지무침 열무김치	쌀밥 미역국 콩치감자조림 취나물무침 배추김치	쌀밥 근대국 주꾸미볶음 콩나물무침 부추겉절이	쌀밥 육개장 계란구이 봄동겉절이 깍두기	현미밥 열갈이된장국 닭갈비 골뱅이소면무침 오이무침	쌀밥 참치김치찌개 생선까스/타르타르소스 쪽파김무침 깍두기
				배추김치		배추김치	