



2025년 4월 식단표



제주시서부보건소
건강생활실천

첫째주			4/1(화)	4/2(수)	4/3(목)	4/4(금)	4/5(토)
활기찬 아침			흑미밥 시금치맑은국 계란찜 멸치볶음 브로콜리/양념장	흰쌀밥 달래두부된장국 고등어조림 양배추무침 콩자반	흑미밥 봄동된장국 조기튀김 구운김 요구르트	흰쌀밥 우거지된장국 분홍소세지전 봄나물무침 김치	흑미밥 배추된장국 생선조림 구운김 사과2/1
맛있는 점심			잡곡밥 배감자탕 상추겉절이 감자채볶음 요구르트	흑미밥 콩나물파국 갈비찜 찐양배추쌈 샐러드	잡곡밥 수제비감자국 달걀장조림 브로콜리무침 김치	멸치국수 봄동겉절이 고구마튀김 깍두기	흰쌀밥 배추된장국 떡갈비 취나물무침 김치
즐거운 저녁			흰쌀밥 돼지김치찌개 달래초무침 애호박전 토마토	잡곡밥 들깨무국 두부조림 구운김 콩자반	검정콩밥 순두부국 도토리묵무침 김치 샐러드	흑미밥 육개장 모자반양파무침 콩자반 김치	검정콩밥 설렁탕+소면 분홍소세지전 멸치볶음 양배추샐러드
둘째주	4/6(일)	4/7(월)	4/8(화)	4/9(수)	4/10(목)	4/11(금)	4/12(토)
활기찬 아침	흑미밥 참치김치찌개	흑미밥 달래된장국	검정콩밥 미역된장국	흑미밥 새송이버섯된장국	흰쌀밥 계란파국	검정콩밥 배추된장국	흑미밥 순두부찌개

활기찬 아침	애호박전 깻잎무침 사과2/1	계란후라이 멸치볶음 김치	돈볼고기 호박전 샐러드	조기튀김 봄동무침 요구르트	쏘세지전 콩나물무침 사과2/1	구운김 계란후라이 샐러드	계란찜 숙주나물 요거트
맛있는 점심	고기국수 콩나물무침 양파초절임 김치 샐러드	흰쌀밥 육개장 김치야채전 단호박튀김 김치	잡곡밥 부대찌개 감자조림 숙주나물 요거트	흰쌀밥 수제비 동그랑땡 야채샐러드 양파초절임	검정콩밥 카레라이스 열무된장국 단호박튀김 양배추샐러드	흑미밥 닭내장탕 분홍소세지전 참나물무침 토마토	흰쌀밥 왕만두국 배추겉절이 김치 요구르트
즐거운 저녁	잡곡밥 맑은된장국 가자미구이 감자채볶음 김치	잡곡밥 육개장 분홍소세지전 청경채버섯볶음 샐러드	흑미밥 된장찌개 잡채 참나물무침 요구르트	검정콩밥 열무된장국 어묵야채볶음 두부조림 토마토	흑미밥 계란파국 생선조림 취나물무침 샐러드	흰쌀밥 유부된장국 돈편육 브로콜리두부무침 김치	흑미밥 배추된장국 닭볶음탕 도토리묵야채무침 오이/쌈장
셋째주	4/13(일)	4/14(월)	4/15(화)	4/16(수)	4/17(목)	4/18(금)	4/19(토)
활기찬 아침	흑미밥 감자두부국 콩치무조림 미나리무침 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 양배추국 계란후라이 멸치볶음 구운김
마지막	야채비빔밥 맑은장국	흰쌀밥 짬뽕탕	검정콩밥 배추된장국	흰쌀밥 카레라이스	고기국수 콩나물무침	만두국 주먹밥	흰쌀밥 강된장찌개

맛있는 점심	계란후라이 양배추쌈 김치	가지나물 멸치볶음 요구르트	닭볶음탕 도토리묵야채무침 오이/쌈장	열무된장국 단호박튀김 양배추샐러드	양파초절임 김치 방울토마토	브로콜리두부무침 김치 요구르트	미역무침 동그랑땡 샐러드
즐거운 저녁	흑미밥 감자두부찌개 돈볼고기 감자채볶음 요거트	흑미밥 순두부국 계란찜 콩자반 양배추샐러드	흑미밥 된장찌개 생선조림 봄나물무침 김치	잡곡밥 우거지된장국 돈편육/쌈 미나리초무침 토마토	흰쌀밥 들깨무국 잡채 어묵볶음 양파치	잡곡밥 순두부국 가자미구이 미역줄기무침 야채샐러드	잡곡밥 동태탕 콩나물무침 분홍소세지전 김치
넷째주	4/20(일)	4/21(월)	4/22(화)	4/23(수)	4/24(목)	4/25(금)	4/26(토)
활기찬 아침	흰쌀밥 시원한북어국 제육볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 감자양파국 생선조림 단호박무침 사과2/1	차조밥 무된장국 계란찜 어묵소세지볶음 샐러드	흑미밥 두부김치찌개 콩자반 콩나물무침 요구르트	잡곡밥 배추된장국 시금치나물 생선구이 구운김	흑미밥 미역국 생선튀김 시금치나물무침 샐러드	잡곡밥 근대국 닭볶음탕 툇나물무침 사과2/1
맛있는 점심	고기국수 얼갈이무침 고구마튀김 깍두기	흰쌀밥 부대찌개 감자채볶음 콩자반 토마토	흑미밥 육개장 오이고추/된장 도토리묵야채무침 김치	야채비빔밥 맑은장국 계란후라이 양배추쌈 요거트	흑미밥 빠감자탕 콩나물무침 멸치볶음 샐러드	흰쌀밥 돈가스/소스 맑은장국 야채샐러드 김치	카레라이스 유부된장국 오이고추/된장 고구마튀김 요구르트
	흑미밥	잡곡밥	흰쌀밥	잡곡밥	검정콩밥	잡곡밥	잡곡밥

즐거운 저녁	순두부국 브로콜리두부무침 양배추쌈 김치	봄동된장국 돈편육/쌈 취나물무침 양배추샐러드	빠감자탕 봄나물무침 멸치볶음 요거트	참치김치찌개 계란찜 모자반무침 구운김	미역된장국 돈불고기 잡채 오이/쌈장	열무된장국 닭볶음탕 툇나물무침 샐러드	배추된장국 생선조림 단호박무침 김치
다섯째주	4/27(일)	4/28(월)	4/29(화)	4/30(수)			
활기찬 아침	흑미밥 배추된장국 제육볶음 시금치나물무침 나박김치	흰쌀밥 무된장국 객주리조림 참나물무침 김치	검정콩밥 열무된장국 고등어무조림 구운김 사과2/1	잡곡밥 봄동된장국 두부조림 조기튀김 샐러드			
맛있는 점심	검정콩밥 동태탕 고구마튀김 미역초무침 토마토	흰쌀밥 설렁탕+소면 오이소박이 잡채 샐러드	흑미밥 몸국 두부조림 모자반무침 오이지	고기국수 얼갈이무침 감자튀김 깍두기 요구르트			
즐거운 저녁	잡곡밥 육개장 돈편육/쌈 양파감자채볶음 샐러드	잡곡밥 무된장국 돼지갈비찜 봄나물무침 김치	흑미밥 열무된장국 닭강정조림 잡채 요거트	흰쌀밥 김치콩나물국 돈갈비찜 봄동겉절이 김치			