

1월 식단 레시피

65세 이상

날짜	끼니	음식명
02[금]	점심	잡곡밥반공기
		소고기떡국 ①⑤⑥⑩⑫
		오징어파전 ⑤⑥⑫
		고사리나물 ⑤⑥
		배추김치 ⑨



(조리지시서)

식단

식재료명	식재료량(g)
멥쌀, 백미, 생것	40
기장, 도정, 생것	2.5
멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	2.5
수수, 도정, 생것	2.5
멥쌀떡, 가래떡	90
소고기, 한우(1++등급), 우둔(우둔살), 생것	20
달걀, 생것	10
양파, 생것	3
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2
파, 생것	2
간장, 재래	1
마늘, 깎마늘, 생것	0.5
소금	0.5
오징어, 생것	60
밀, 부침가루	14.4
양파, 생것	12
당근, 뿌리, 생것	7.2
파, 쪽파, 생것	6
콩기름	3.6
소금, 정제염	0.24
고사리, 데친것	42
참기름	1.8
파, 생것	1.8
간장, 개량, 양조	0.6
마늘, 깎마늘, 생것	0.2
참깨_흰깨_볶은것	0.1
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깎마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2

설탕, 백설탕	0.2
---------	-----



조리방법

- ① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.
- ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 소고기는 핏물을 뺀 후 찬물에 넣고 끓여 육수를 낸다.
2. 익은 소고기는 건져서 결대로 찢어둔다.
3. 물에 씻은 떡을 육수에 넣고 끓여준다.
4. 어슷 썬 대파와 채 썬 양파, 풀어 놓은 달걀을 넣고 한소끔 끓인다.
5. 간장과 소금으로 간을 맞춘 후 그릇에 담고 2의 소고기를 곁들여 올린다.

- ① 오징어는 깨끗하게 손질한 후 작은 크기로 썬다.
- ② 쪽파는 송송 썰고, 당근과 양파는 채썬다.
- ③ 볼에 ①, ②, 부침가루, 소금, 물을 넣어 반죽을 만든다.
- ④ 식용유를 두른 팬에 ③을 올려 부친다.

- ① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다.
- ② 파와 마늘은 다진다.
- ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다.
- ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.

- ① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 끓은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.

- ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.

- ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.

- ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

- ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

- ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.

㉞ 접인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싸 후 숙성시킨다

1월 식단 레시피

65세 이상

날짜	끼니	음식명
05[월]	점심	잡곡밥
		순두부찌개 ①⑤
		모듬장조림 ①⑤⑥⑩
		시금치나물 ⑤⑥
		배추김치 ⑨

06[화]	점심	잡곡밥
		동태탕 ⑤⑥
		햄채소볶음 ⑤⑥⑩
		들깨무나물 ⑤⑥
		배추김치 ⑨

07[수]	점심	돈육짜장덮밥 ⑤⑩
		달걀팟국 ①
		군만두 ⑤⑥⑩
		청경채무침 ⑤⑥
		배추김치 ⑨
		잡곡밥

08[목]	점심	미역된장국 ⑤⑥
		닭살갓잎볶음 ⑤⑥⑬
		상추쌈/쌈장 ⑤⑥
		배추김치 ⑨
		잡곡밥
		돈육청국장찌개 ⑤⑥⑩

09[금]	점심	
		소불고기 ⑤⑥⑬
		청포묵김무침 ⑤⑥
		배추김치 ⑨

(조리지시서)

식단

식재료명	식재료량(g)
멥쌀, 백미, 생것	80
기장, 도정, 생것	5
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	5
수수, 도정, 생것	5
두부, 순두부	36
달걀, 생것	9.6
양파, 생것	7.2
파, 생것	3.6
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.4
마늘, 깎마늘, 생것	0.6
소금	0.6
고춧가루, 가루	0.24
참기름	0.24
후추, 검은후추, 가루	0.12
돼지고기, 사태, 생것	63
메추리알, 생것	22.5
간장, 개량, 양조	10.5
설탕, 백설탕	4.5
청주, 알코올 16%	3
참기름	0.45
후추, 검은후추, 가루	0.15
시금치, 생것	42
파, 생것	1.8
간장, 재래	0.6
마늘, 깎마늘, 생것	0.2
참기름	0.2
소금	0.1
참깨, 흰깨, 볶은것	0.1
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깎마늘, 생것	0.8

새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2
멥쌀, 백미, 생것	88
기장, 도정, 생것	5.5
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	5.5
수수, 도정, 생것	5.5
명태, 동태, 냉동	72
양파, 생것	30
무, 조선무, 생것	24
다시마 육수	6
간장, 개량, 양조	3.6
마늘, 깎마늘, 생것	3.6
파, 생것	2.4
멸치젓, 액젓, 염절임	0.6
소금	0.6
후추, 검은후추, 가루	0.6
햄, 로스햄	30
양파, 생것	10
파, 생것	10
콩기름	5
간장, 개량, 양조	3
고춧가루, 가루	3
마늘, 깎마늘, 생것	2
참기름	1
무, 조선무, 생것	25
들깨, 말린것	5
참기름	1.5
파, 생것	1.5
간장, 재래	0.5
마늘, 깎마늘, 생것	0.2
소금	0.1
참깨, 흰깨, 볶은것	0.1
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
참쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깎마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6

생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2
멥쌀, 고아미2호, 백미, 생것	60
돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것	36
감자, 대지, 생것	12
당근, 뿌리, 생것	12
양파, 생것	12
짜장 소스, 가루	12
콩기름	3
전분, 감자, 가루	2.4
후추, 검은후추, 가루	0.12
달걀, 생것	35
파, 생것	10
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2
마늘, 깐마늘, 생것	0.5
소금	0.5
후추, 검은후추, 가루	0.1
만두, 고기 만두, 냉동	72
콩기름	2.4
청경채_생것	70
간장, 개량, 산분해	1.8
참기름	0.9
마늘, 깐마늘, 생것	0.72
소금	0.27
참깨_흰깨_볶은것	0.18
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갯, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깐마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2
멥쌀, 백미, 생것	80
기장, 도정, 생것	5
멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	5
수수, 도정, 생것	5
된장, 개량	4
미역, 말린것	3

파, 생것	3
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2
마늘, 깠마늘, 생것	0.5
오리고기, 집오리, 살코기, 생것	66
닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	33
들깨잎, 생것	16.5
당근_뿌리_생것	11
부추_재래종_생것	11
양파_생것	11
호박_애호박_생것	7.7
파, 생것	5.5
간장, 개량, 양조	3.85
콩기름	3.85
참기름	2.42
마늘, 깠마늘, 생것	1.65
물엿	1.1
파_골파_생것	1.1
후추, 검은후추, 가루	0.44
참깨_흰깨_볶은것	0.11
상추, 적상추, 생것	30
쌈장	2
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갯, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깠마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2
멥쌀_백미_생것	80
기장_도정_생것	5
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	5
수수_도정_생것	5
돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	25
감자, 대지, 생것	20
두부	15
청국장	15
호박, 애호박, 생것	15
된장, 개량	5

멸치 육수	5
양파, 생것	5
마늘, 깎마늘, 생것	4
다시마 육수	2
소고기, 한우(1++등급), 설도(설깃살), 생것	48
양파, 생것	16
팽이버섯, 생것	8
간장, 개량, 양조	4.5
설탕, 백설탕	3.2
참기름	3.2
콩기름	1.6
파, 생것	1.6
마늘, 깎마늘, 생것	0.8
참깨, 흰깨, 볶은것	0.4
녹두묵	56
당근, 뿌리, 생것	4
김, 참김, 말린것	2.4
간장, 재래	1.6
파, 생것	1.2
참기름	0.8
마늘, 깎마늘, 생것	0.56
참깨, 흰깨, 볶은것	0.08
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깎마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2



조리방법

- ① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.
- ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.

- ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
- ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다.
- ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ④ ①에 순두부와 고춧가루를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
- ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.

- ① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다.
- ② 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다.
- ③ 마늘은 다진다.
- ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
- ⑤ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다.
- ⑥ 냄비에 물을 붓고 ②와 ③, 양념을 넣어 조리한다.

- ① 시금치는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다.
- ② 파와 마늘은 다진다.
- ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.

- ① 배추는 손질하여 밑줄을 2~4등분하여 굵은 소금을 킁킁이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
- ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.
- ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
- ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.

⑦ 절인 배추에 건잎부터 켜켜이 소를 바르고 건잎으로 감싸 후 숙성시킨다

① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.

② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

① 동태는 깨끗이 씻어 채에 받쳐 물기를 빼준다.

② 무는 나박썰고 양파는 채썰어준다. 대파는 어슷썰고 마늘은 다
저준다.

③ 다진마늘을 섞어준다.

④ 끓는 물에 다시마를 넣은 후 끓어오르면 다시마를 건진 뒤 ③을
풀어준다.

⑤ ④에 무를 넣어 끓이다가 무가 익으면 동태와 양파, 생강즙을
넣어 끓여준다.

⑥ 대파를 넣어 끓인 후 간장과 소금, 후추로 간을맞춘다.

※ 동태에 있는 잔가시가 목에 걸릴 위험이 있어 배식 시 주의해주
시기 바랍니다.

① 햄을 적당한 크기로 썬다.

② 양파와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.

③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 햄과 양파, 파를 넣고 함께 볶는다.

④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름, 고춧가루로 마무리한다.

① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 짠다.

② 파와 마늘은 다진다.

③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 들깨로
마무리한다.

① 배주는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간
뒤집어가며 절인다.

② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 채에 받쳐 물기를 뺀다.

③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.

④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 파장가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 섞어 버무리 소를 만든다.

⑦ 절인 배추에 걸쭉부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.

- ① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
- ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.
- ③ 냄비에 식용유를 두르고 ②와 후추를 넣고 함께 볶는다.
- ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고 잘 저어주며 끓이고 전분가루와 물을 1:1 비율로 섞어 만든 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.
- ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.

- ① 냄비에 물을 붓고 멸치를 넣고 끓여 육수를 낸다.
- ② 달걀은 그릇에 푼다.
- ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ④ ①의 육수에 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.

- ① 팬에 콩기름을 두르고 만두를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

1. 청경채를 흐르는 물에 씻은 후 끓는 물에 소금을 넣고 데친다.
2. 청경채를 건져내어 물기를 꼭 짜고 국간장, 마늘, 참기름, 깨소금을 넣고 무친다.

① 배주는 손질하여 밑줄을 2~4등분하여 끓은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.

② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.

③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.

④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다.

⑦ 절인 배추에 걸쭉부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.

- ① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.
- ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.

① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.

② 미역은 흐려 적당한 크기로 썬다.

- ② 비록은 골더 적당한 크기로 썬다.
- ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓인다.

① 닭고기, 깻잎은 적당한 크기로 찢는다.

② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.

③ 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.

④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 깻잎을 넣고 함께 볶는다.

1. 분량의 상추와 쌈장을 배식한다.

① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.

② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.

③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다.

④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.

⑦ 절인 배추에 건잎부터 켜켜이 소를 바르고 건잎으로 감싸 후 숙성시킨다.

① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.

② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 멸치와 다시마로 육수를 낸 후 된장을 풀고 끓여준다.

2. 돼지고기를 썰어 미리 준비한다.

3. 감자, 양파, 애호박, 두부는 깍둑썰고 마늘은 다져준다.

4.에 채소를 넣어 끓여준다.

5.채소가 어느정도 익으면 청국장을 풀고 다진마늘을 넣어준다.

- ① 소고기. 양파, 팽이버섯, 대파를 썰어준다.
- ② 간장, 설탕, 다진마늘, 다진파. 참깨. 참기름으로 양념장을 만들어 준다.
- ③ 소고기에 양념장을 부어 재워둔다.
- ④ 팬에 기름을 두르고 불고기와 모든 재료를 볶아준다.

- ① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다.
- ② 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다.
- ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다.
- ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 김을 담고 양념장을 넣고 골고루 버무린다.

① 배주는 손질하여 밑퐁을 2~4등분하여 굵은 소금을 킁킁이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.

② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.

③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.

④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.

⑦ 절인 배추에 겉잎부터 킁킁이 소를 바르고 겉잎으로 감싸 호 숙성시킨다

1월 식단 레시피

날짜	끼니	음식명
12[월]	점심	잡곡밥
		감자국 ⑤⑥
		제육볶음 ⑤⑥⑩
		우엉채조림 ⑤⑥
		배추김치 ⑨

13[화]	점심	잡곡밥
		건새우아욱국 ⑤⑥⑨
		닭안심구이/소스 ⑤⑥⑫⑮
		단호박찜
		배추김치 ⑨
		삼색나물비빔밥 ⑤⑥
		열무된장국 ⑤⑥

14[수]	점심	
		달걀후라이 ①⑤
		아몬드멸치볶음 ⑤⑥
15[목]	점심	배추김치 ⑨
		잡곡밥
		홍합탕 ⑱
		돈육장조림 ⑤⑥⑩
		콩나물무침 ⑤⑥

		배추김치 ⑨
16[금]	점심	잡곡밥
		미소된장국 ⑤⑥
		삼치구이 ⑤⑥
		표고버섯볶음 ⑤⑥
		배추김치 ⑨

(조리지시서)

식재료명	식재료량(g)
멥쌀, 백미, 생것	80
기장, 도정, 생것	5
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	5
수수, 도정, 생것	5
감자, 대지, 생것	30
양파, 생것	5
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2
파, 생것	2
간장, 재래	0.5
다시마, 말린것	0.5
마늘, 깎마늘, 생것	0.1
돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	80
양파_생것	18
파, 생것	9
고추장, 개량	5.4
물엿	5.4
콩기름	5.4
간장_재래	3.6
마늘, 깎마늘, 생것	3.6
참기름	1.8
우엉, 생것	20
간장, 개량, 양조	2.5
물엿	1
식초, 사과식초	1
참기름	0.5
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깎마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2

멥쌀, 백미, 생것	96
기장, 도정, 생것	6
멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	6
수수, 도정, 생것	6
아욱, 생것	40
된장, 개량	11
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5
새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	5
파, 생것	5
마늘, 깎마늘, 생것	1
닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	54
돈까스 소스	8.4
콩기름	3.6
청주, 알코올 16%	0.84
소금	0.24
후추, 검은후추, 가루	0.24
호박, 단호박, 생것	70
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
참쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깎마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2
멥쌀, 백미, 생것	75
고사리, 말린것	20
시금치, 생것	20
콩나물, 생것	20
간장, 개량, 양조	5
콩기름	5
참기름	2
참깨, 흰깨, 볶은것	1.5
설탕, 백설탕	1
소금	0.5
열무, 생것	30
된장, 개량	5
파, 생것	3

멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2
마늘, 깠마늘, 생것	0.5
달걀, 생것	50
콩기름	3
멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7.5
아몬드, 볶은것	5
간장, 개량, 양조	2
콩기름	1.5
물엿	0.5
마늘, 깠마늘, 생것	0.2
참기름	0.1
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갯, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깠마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2
멥쌀, 백미, 생것	96
기장, 도정, 생것	6
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	6
수수, 도정, 생것	6
홍합, 생것	70
파, 생것	5
소금	1
마늘, 깠마늘, 생것	0.5
돼지고기, 사태, 생것	49.5
간장, 개량, 양조	5.5
설탕, 백설탕	2.2
청주, 알코올 16%	2.2
마늘, 깠마늘, 생것	1.1
참기름	0.22
후추, 검은후추, 가루	0.11
콩나물, 생것	42
파, 생것	1.8
간장, 개량, 양조	0.9
마늘, 깠마늘, 생것	0.4
참기름	0.4

소금	0.2
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갯, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 간마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2
멥쌀, 백미, 생것	80
기장, 도정, 생것	5
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	5
수수, 도정, 생것	5
된장, 개량	4
파, 생것	3
마늘, 간마늘, 생것	0.5
삼치, 생것	120
밀, 중력밀가루	3
콩기름	2
소금	0.2
표고버섯, 참나무재배, 생것	70
파, 생것	5
간장, 개량, 양조	3
마늘, 간마늘, 생것	2
소금	1
콩기름	1
참기름	0.8
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갯, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 간마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2



조리방법

- ① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.
- ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

- ① 적당량의 물에 멸치와 건다시마를 넣고 국물을 낸다.
- ② 감자는 2cm×1cm 크기로 나박썰기 한다.
- ③ 양파는 2cm 크기로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 썬다.
- ④ ①의 국물에 감자를 넣고 한소끔 끓인다.
- ⑤ 감자가 어느정도 익었을 때 양파, 대파, 다진마늘, 간장을 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.

- ① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.
- ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다.
- ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다.
- ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.

- ① 우엉은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다.
- ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.
- ③ 냄비에 우엉과 ②의 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.

- ① 배추는 손질하여 밑줄을 2~4등분하여 굵은 소금을 키키키 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
- ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.
- ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
- ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
- ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.
- ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 키키키 소를 바르고 겉잎으로 감싸 후 숙성시킨다.

<p>① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.</p> <p>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.</p>
<p>1. 냄비에 물을 붓고 멸치를 넣고 끓여 육수를 우려낸 다음, 된장을 푼 후 건새우를 넣고 끓인다.</p> <p>2. 아욱은 적당한 크기로 썬다.</p> <p>3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.</p> <p>4. ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.</p>
<p>① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 칼집을 낸 후, 소금, 후춧가루로 밑간한다.</p> <p>② 팬에 버터를 녹이고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.</p> <p>③ 소스와 곁들여 낸다.</p>
<p>① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다.</p> <p>② 찜통에 단호박을 담고 찜는다.</p>
<p>① 배주는 손질하여 밑줄을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.</p> <p>② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.</p> <p>③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.</p> <p>④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.</p> <p>⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.</p> <p>⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.</p> <p>⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싸 호 숙성시킨다.</p>
<p>1. 백미는 충분히 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.</p> <p>2. 시금치와 콩나물은 데친 후 찬물에 행귀 물기를 빼고 소금과 참기름으로 버무린다.</p> <p>3. 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶고, 소금과 참기름으로 버무린다.</p> <p>4. 볼에 간장, 참기름, 설탕, 볶은 깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다.</p> <p>5. 그릇에 ①의 밥, ②의 채소, ③의 고사리를 담고 ④의 양념장을 함께 제공한다.</p>
<p>① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.</p> <p>② 열무는 적당한 크기로 썬다.</p> <p>③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다</p>

③ 기름 50 ml, 기름 10 ml.

④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.

1. 팬에 기름을 두르고 달걀을 깨트려 익힌다.

① 마늘은 다진다.

② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다.

③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치와 아몬드를 살짝 볶다가 양념을 넣어 볶는다.

① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.

② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.

③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.

④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.

⑦ 절인 배추에 건잎부터 켜켜이 소를 바르고 건잎으로 감싸 후 숙성시킨다.

① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.

② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 홍합은 껍데기를 서로 비벼가며 씻은 뒤 체에 받쳐 물기를 뺀다.

2. 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.

3. 냄비에 물을 붓고 ①의 홍합을 넣어 끓이다가 파, 다진 마늘을 넣는다.

4. 마지막으로 소금으로 간을 한 후 한소끔 더 끓인다.

① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 마늘은 다진다.

② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 미림, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.

③ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다.

④ 냄비에 ③의 찢은 돼지고기를 넣고 ②의 양념을 넣어 조린다.

① 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다.

② 파와 마늘은 다진다.

③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.

<p>① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 킁킁이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.</p> <p>② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.</p> <p>③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찌른다.</p> <p>④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.</p> <p>⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.</p> <p>⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.</p> <p>⑦ 절인 배추에 건잎부터 킁킁이 소를 바르고 건잎으로 감싸 후 숙성시킨다</p>
<p>① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.</p> <p>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.</p>
<p>① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다.</p> <p>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.</p> <p>③ ①에 ②를 넣고 끓인다.</p>
<p>① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다.</p> <p>② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.</p>
<p>1. 표고버섯은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다.</p> <p>2. 콩기름을 두른 팬에 다진 파와 다진 마늘을 넣어 볶다가 표고버섯을 넣고 함께 볶는다.</p> <p>3. ②에 소금과 간장을 넣어 간을 한 후 참기름을 둘러 제공한다.</p>
<p>① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 킁킁이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.</p> <p>② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.</p> <p>③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찌른다.</p> <p>④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.</p> <p>⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.</p> <p>⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.</p> <p>⑦ 절인 배추에 건잎부터 킁킁이 소를 바르고 건잎으로 감싸 후 숙성시킨다</p>

1월 식단 레시피

날짜	끼니	음식명
19[월]	점심	잡곡밥
		북어국 ⑤⑥
		LA갈비구이 ⑤⑥⑬
		고추장아찌
		배추김치 ⑨

20[화]	점심	잡곡밥
		유부장국 ⑤⑥
		오징어볶음 ⑤⑥⑰
		세발나물무침 ⑤⑥
		배추김치 ⑨
		잡곡밥반공기

21[수]	점심	바지락수제비 ①⑤⑥⑬⑮
		찹쌀가루두부부침 ⑤
		미나리나물 ⑤⑥
		배추겉절이
		잡곡밥
		들깨우거지국 ⑤⑥
		안동찜닭 ⑤⑥⑮

22[목]	점심	
		아욱나물
		배추김치 ⑨
23[금]	점심	잡곡밥
		봄동된장국 ⑤⑥
		해물찜 ⑤⑥⑨⑰⑱

가지나물 ⑤⑥

배추김치 ⑨

(조리지시서)

식재료명	식재료량(g)
멥쌀, 백미, 생것	80
기장, 도정, 생것	5
멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	5
수수, 도정, 생것	5
명태, 복어, 말린것	15
무, 조선무, 생것	15
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3
간장, 재래	1.5
다시마, 말린것	1.5
소금	1.5
파, 생것	1.5
마늘, 깎마늘, 생것	1
소고기, 한우(1등급), 갈비(본갈비), 생것	54
배, 백운배, 생것	13.5
사과, 부사(후지), 생것	13.5
양파, 생것	9
간장, 재래	4.5
설탕, 백설탕	1.8
청주, 알코올 16%	1.8
콩기름	1.8
물엿	1.35
마늘, 깎마늘, 생것	0.9
참기름	0.72
생강, 뿌리줄기, 생것	0.27
후추, 검은후추, 가루	0.09
고추장아찌	30
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깎마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2

설탕, 백설탕	0.2
멥쌀, 백미, 생것	80
기장, 도정, 생것	5
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	5
수수, 도정, 생것	5
두부, 유부	20
된장, 개량	4
파, 생것	2.5
마늘, 깬마늘, 생것	0.5
오징어, 생것	56
파, 생것	7
간장, 개량, 양조	5
콩기름	3
마늘, 깬마늘, 생것	1.4
참기름	0.3
후추, 검은후추, 가루	0.1
세발나물, 생것	70
고춧가루, 가루	5
간장, 개량, 양조	3
식초, 사과식초	2
마늘, 깬마늘, 생것	1.5
깨소금, 가루, 볶은것	1
설탕, 백설탕	0.8
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깬마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2
멥쌀, 백미, 생것	40
기장, 도정, 생것	2.5
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	2.5
수수, 도정, 생것	2.5
밀, 중력밀가루	80
달걀, 생것	28
당근, 뿌리, 생것	16
바지락, 양식, 생것	16

오징어, 갑오징어, 생것	16
호박, 애호박, 생것	16
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	8
다시마, 말린것	6.4
간장, 재래	4
소금	2.4
두부	40
콩기름	5
찹쌀, 가루	3
소금	0.2
미나리, 물미나리, 생것	35
파, 생것	1.5
간장, 재래	1
마늘, 깠마늘, 생것	0.5
참기름	0.5
소금	0.3
참깨, 흰깨, 볶은것	0.3
배추, 생것	42
파, 생것	3.6
마늘, 깠마늘, 생것	1.2
멸치젓, 액젓, 염절임	0.6
설탕, 백설탕	0.3
고춧가루, 가루	0.2
참기름	0.2
멥쌀, 백미, 생것	80
기장, 도정, 생것	5
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	5
수수, 도정, 생것	5
배추, 우거지, 말린것, 삶은것	30
된장, 개량	5
들깨, 볶은것	5
파, 생것	3
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2
마늘, 깠마늘, 생것	0.5
닭고기, 토종, 생것	60
감자, 대지, 생것	20
양파, 생것	20
간장, 개량, 양조	10
당근, 뿌리, 생것	10
당면, 고구마, 말린것	10
표고버섯, 참나무재배, 생것	10
설탕, 백설탕	6
마늘, 깠마늘, 생것	3

물엿	2
생강, 뿌리줄기, 생것	2
참기름	2
후추, 검은후추, 가루	1
아욱, 생것	54
참기름	1.8
마늘, 깎마늘, 생것	0.72
소금	0.27
참깨, 흰깨, 볶은것	0.18
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
참쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깎마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2
멥쌀_백미_생것	96
기장_도정_생것	6
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	6
수수_도정_생것	6
배추, 봄동, 생것	35
된장, 개량	4
파, 생것	3
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2
마늘, 깎마늘, 생것	0.5
오징어, 생것	40
홍합, 생것	40
새우, 시바새우, 생것	30
콩나물_생것	20
미나리, 물미나리, 생것	10
파, 생것	5
간장, 개량, 양조	4
전분, 감자, 가루	2
청주, 알코올 16%	2
마늘, 깎마늘, 생것	1
고춧가루, 가루	0.8
가지, 생것	70
파, 생것	2

간장, 재래	1
마늘, 깐마늘, 생것	0.5
참기름	0.5
소금	0.1
참깨, 흰깨, 볶은것	0.1
배추_생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓_생것	2.8
소금_굵은소금	2.8
참쌀, 가루	1.6
파_쪽파_생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깐마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕_백설탕	0.2



조리방법

- ① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.
- ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다.
2. 복어는 물에 담가 불린다.
3. 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.
4. 1에 2와 3을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

1. LA갈비는 흐르는 물에 씻은 후 찬물에 담가 핏물을 제거하고 중간에 물을 갈아준다.
2. 양파, 사과, 배는 믹서기에 넣어 곱게 간다.
3. 볼에 2, 간장, 설탕, 청주, 다진마늘, 다진생강, 물엿, 참기름, 후추가루를 넣어 양념장을 만든다.
4. 3에 1을 넣어 재운다.
5. 식용유를 두른 팬에 4를 올려 앞뒤로 굽는다.

1. 고추장아찌를 먹기좋은 크기로 잘라 배식한다.

① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 끓은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.

② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.

③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.

④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.

⑦ 절인 배추에 걸잎부터 켜켜이 소를 바르고 걸잎으로 감싼 후 숙성시킨다.

- ① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.
- ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.

- ① 물에 미소된장을 풀고 끓인다.
- ② 유부는 적당한 크기로 찢다.
- ③ 대파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.

- ① 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
- ② 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다.
- ③ ②에 파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.

- 1. 세발나물은 흐르는 물에 깨끗이 씻은 다음 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- 2. ①의 세발나물은 먹기 좋은 길이로 찢다. 마늘은 다진다.
- 3. 그릇에 간장, 식초, 고춧가루, 설탕, 다진 마늘, 볶은 깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다.
- 4. 볼에 ②의 세발나물을 담고 ③의 양념장을 넣어 골고루 무친다.

① 배주는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.

② 절인 배주는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.

③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢다.

④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.

⑦ 절인 배추에 걸잎부터 켜켜이 소를 바르고 걸잎으로 감싼 후 숙성시킨다.

- ① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.
- ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 멸치와 다시마로 육수를 낸다.

2. 밀가루를 채에 내려 준 후 물과 소금을 섞어 반죽을 해준다.

3. 배추반 다그 양파는 채 썰고 소금과 기름을 볶는다.

<p>3. 애오리, 강근, 강파는 세 줄어두고 세 번을 줄어준다.</p> <p>4. 육수에 ③과 간장을 넣고 끓여준다.</p> <p>5. ④에 반죽한 수제비를 먹기 좋은 크기로 떼어 넣는다.</p> <p>6. 소금으로 간을 맞춘다.</p>
<p>① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후, 찹쌀가루를 골고루 묻힌다.</p> <p>② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.</p>
<p>① 미나리는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.</p> <p>② 파와 마늘은 다진다.</p> <p>③ 그릇에 미나리, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.</p>
<p>① 배추는 적당한 크기로 썬다.</p> <p>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.</p> <p>③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다.</p> <p>④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.</p>
<p>① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.</p> <p>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.</p>
<p>① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 들깨가루를 넣는다.</p> <p>② 우거지는 적당한 크기로 썬다.</p> <p>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.</p> <p>④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.</p>
<p>1. 닭고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고 먹기 좋은 크기로 썬 다음 끓는 물에 데친 뒤 체에 밭쳐 물기를 뺀다.</p> <p>2. 당면은 미지근한 물에 담궈둔다.</p> <p>3. 양파, 감자, 당근, 표고버섯은 먹기 좋은 크기로 썰고 생강과 마늘은 다진다.</p> <p>4. 그릇에 간장, 올리고당, 설탕, 다진 마늘, 다진 생강, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념장을 만든다.</p> <p>5. ①의 닭고기가 반정도 잠기도록 물과 ④의 양념장을 넣어 끓이다가 감자와 당근을 넣고 함께 끓인다.</p> <p>6. ⑤의 닭고기가 반쯤 익으면 ②의 당면, 양파, 표고버섯을 넣고 중불에서 조린다.</p>

<div>1.아욱은 데쳐서 물기를 꼭자고 먹기 좋게 찢다.</div> <div>2. 데친 아욱에 마늘, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 무쳐낸다.</div>
<div>① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 킁킁이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.</div> <div>② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.</div> <div>③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢다.</div> <div>④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.</div> <div>⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.</div> <div>⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.</div> <div>⑦ 절인 배추에 겉잎부터 킁킁이 소를 바르고 겉잎으로 감싸 호 숙성시킨다</div>
<div>① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.</div> <div>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.</div>
<div>① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.</div> <div>② 봄동은 적당한 크기로 찢다.</div> <div>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.</div> <div>④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.</div>
<div>① 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우와 홍합은 손질하여 물기를 뺀다.</div> <div>② 미나리, 콩나물은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다.</div> <div>③ 그릇에 파, 마늘, 고춧가루, 간장, 청주, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.</div> <div>④ 냄비에 ①을 담고 물을 부은 후 양념을 풀어 끓이다가 콩나물을 엮고 뚜껑을 덮어 콩나물 숨이 죽을 때까지 끓인다.</div> <div>⑤ ④에 미나리를 넣고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춰 조금 더 끓인다.</div>
<div>4. 기장은 밥솥과 같이 찰떡에 찌 후 적당한 크기로 찢는다</div>

1. 가시는 만으로 잘라 찢중에 찢 우 적당한 크기로 찢는다.
2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
3. 그릇에 가지, 파, 다진 마늘을 담고, 소금과 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 볶은 깨와 참기름으로 마무리한다.

① 배추는 손질하여 밑줄을 2~4등분하여 굵은 소금을 킁킁이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.

② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.

③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢다.

④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다.

⑦ 절인 배추에 겉잎부터 킁킁이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.

1월 식단 레시피

날짜	끼니	음식명
26[월]	점심	잡곡밥
		콩나물국 ⑤
		돼지고기수육*새우젓 ⑨⑩
		알배기배추/쌈장 ⑤⑥
		배추김치 ⑨
		잡곡밥

27[화]	점심	시래기국 ⑤⑥
		갈치조림 ⑤⑥
		취나물무침
		배추김치 ⑨
		쌀국수 ⑤⑥⑩⑪

28[수]	점심	차돌박이숙주볶음 ⑤⑥
		오이양파초무침 ⑤⑥
		배추김치 ⑨
		요구르트(65ml) ②
29[목]	점심	잡곡밥
		순대국 ⑤⑥⑨⑩

		달걀찜 ①
		브로콜리숙회/초장 ⑤⑥
		깍두기 ⑨
30[금]	점심	잡곡밥
		얼큰팽이버섯국 ⑤⑥
		오리간장불고기 ⑤⑥
		무초절임

		배추김치 ㉠
--	--	--------

(조리지시서)

식재료명	식재료량(g)
멥쌀, 백미, 생것	88
기장, 도정, 생것	5.5
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	5.5
수수, 도정, 생것	5.5
콩나물_생것	42
파, 생것	3.6
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.4
마늘, 깎마늘, 생것	0.6
소금	0.6
돼지고기_앞다리(꾸리살)_생것	80
마늘, 깎마늘, 생것	10
파, 생것	10
청주, 알코올 16%	5
후추, 검은후추, 가루	1
새우젓, 염절임	0.5
배추_생것	30
된장, 재래	1
참기름	0.5
참깨, 흰깨, 볶은것	0.5
고추장, 개량	0.2
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
찹쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깎마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2
멥쌀_백미_생것	80
기장_도정_생것	5
멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	5
수수_도정_생것	5
무청, 조선무 앞, 생것	40

된장, 재래	3
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2
다시마, 말린것	1
파, 생것	1
마늘, 깬마늘, 생것	0.5
소금	0.5
갈치, 생것	90
무, 조선무, 생것	15
간장, 개량, 양조	3
설탕, 백설탕	2
마늘, 깬마늘, 생것	1
고춧가루, 가루	0.5
취나물, 참취, 생것	70
마늘, 깬마늘, 생것	2
참깨, 흰깨, 볶은것	2
소금	1
참기름	1
배추_생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓_생것	2.8
소금_굵은소금	2.8
참쌀, 가루	1.6
파_쪽파_생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깬마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕_백설탕	0.2
국수, 소면, 말린것	42
소고기, 한우, 양지, 생것	24
숙주나물, 생것	12
양파, 생것	8.4
호박, 애호박, 생것	8.4
간장, 개량, 양조	6
레몬, 생것	3.6
설탕, 백설탕	3.6
소금	3.6
파, 생것	3.6
소고기_한우(1++등급)_양지(차돌박이)_생것	82.5
숙주나물_생것	45
양파_생것	15
팽이버섯, 백로, 생것	15

간장, 개량, 양조	3
파, 생것	2.7
마늘, 깎마늘, 생것	1.35
물엿	0.45
설탕_백설탕	0.45
콩기름	0.45
참기름	0.15
참깨_흰깨_볶은것	0.15
오이, 다다기, 생것	40
양파, 생것	15
간장, 재래	2
식초, 사과식초	2
파, 생것	1.5
참기름	1
고춧가루, 가루	0.2
마늘, 깎마늘, 생것	0.2
참깨, 흰깨, 볶은것	0.1
배추, 생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갓, 생것	2.8
소금, 굵은소금	2.8
참쌀, 가루	1.6
파, 쪽파, 생것	1.6
고춧가루, 가루	1.2
미나리, 물미나리, 생것	1.2
마늘, 깎마늘, 생것	0.8
새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.6
생강, 뿌리줄기, 생것	0.2
설탕, 백설탕	0.2
요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	65
멥쌀, 백미, 생것	80
기장, 도정, 생것	5
멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	5
수수, 도정, 생것	5
순대, 선지 비율 높은것	60
돼지고기, 살코기, 생것	20
배추, 얼갈이배추, 데친것	20
부추, 재래종, 데친것	10
파, 대파, 생것	4
고추장, 개량	3
된장, 개량, 찌개용	3
고춧가루	1
마늘, 생것	1

소금, 정제염	0.5
새우, 젓갈	0.2
달걀, 생것	80
파, 생것	10
소금	2
후추, 검은후추, 가루	0.8
브로콜리, 생것	42
고추장, 개량	4
참깨, 흰깨, 볶은것	2
설탕, 백설탕	1
식초, 사과식초	1
김치, 깍두기	40
멥쌀_백미_생것	80
기장_도정_생것	5
멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	5
수수_도정_생것	5
팥이버섯, 백로, 생것	40
고추장, 재래	3
다시마, 말린것	3
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3
파, 생것	3
간장, 재래	2
고춧가루, 가루	2
마늘, 깎마늘, 생것	2
오리고기, 집오리, 살코기, 생것	90
양파, 생것	10
당근, 뿌리, 생것	7
파, 생것	5
물엿	3
콩기름	3
간장, 재래	2
마늘, 깎마늘, 생것	2
맛술	2
소금	1
참기름	1
후추, 검은후추, 가루	0.5
무, 조선무, 생것	70
설탕, 백설탕	3
식초, 사과식초	3
배추_생것	40
무, 조선무, 생것	5.6
갯_생것	2.8
소금_굵은소금	2.8

chap쌀, 가루	1.6
pa_쪽pa_생것	1.6
gochugaru, 가루	1.2
minari, mulminari, 생것	1.2
maul, ganmaul, 생것	0.8
saewot, yut, togul, yeomjeolim	0.6
sangk, ppurijulgi, 생것	0.2
seottang_baekseottang	0.2



조리방법

- ① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.
- ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

- ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
- ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.

- ① 파와 마늘의 절반은 통으로 썰고, 나머지 절반은 다진다.
- ② 냄비에 물을 붓고 된장, 미림, 후춧가루, 돼지고기(수육용), 통마늘과 파를 넣고 끓이다가 고기가 익으면 꺼내어 먹기 좋은 크기로 찢는다.
- ③ 새우젓과 함께 곁들여 제공한다.

1.소량의 고추장과 된장, 참기름, 참깨로 쌈장을 만든다.

- ① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금물 킁킁이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
- ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.
- ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다.
- ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
- ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
- ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.
- ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 킁킁이 소를 바르고 겉잎으로 감싸 후 숙성시킨다.

- ① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.
- ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려낸후 된장을 푼다.
2. 시래기는 끓는물에 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 찢는다.
3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 1에 2와 3을 넣고 소금으로 간을 맞춘다.

1. 갈치는 적당한 크기로 찢는다.
2. 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다.
3. 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다.
4. 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 갈치를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.

1. 소금을 넣은 끓는 물에 취나물을 넣고 데친 후 건져 물기를 꼭 짜고 먹기 좋은 크기로 찢는다. 마늘은 다진다
2. 볼에 ①의 취나물, 소금, 다진 마늘, 참기름, 볶은 깨를 넣고 골고루 무친다.

① 배추는 손질하여 밑줄을 2~4등분하여 끓은 소금을 키크이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.

② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.

③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다.

④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.

⑦ 절인 배추에 걸임부터 키크이 소를 바르고 걸임으로 감싸 호 숙성시킨다

- ① 쌀국수면은 찬물에 불린다.
- ② 숙주나물, 애호박, 양파(절임용)는 채썬다. 대파는 육수용으로 찢는다.
- ③ 채썬 양파(절임용)는 설탕, 레몬, 소금, 물을 넣어 30분간 절인다.
- ④ 냄비에 물을 붓고 소고기, 대파, 양파(육수용)를 넣고 끓여 육수를 낸다.
- ⑤ ④의 육수가 끓으면 국간장으로 간을 맞춘다.
- ⑥ 우려낸 육수에 소고기, 대파, 양파는 건지고 소고기는 먹기 좋은 크기로 얇게 찢는다.
- ⑦ ⑤의 육수에 숙주나물, 애호박, 쌀국수 면을 넣어 한소끔 끓인다.
- ⑧ ⑦에 ③의 절인 양파와 ⑥의 소고기를 올려 제공한다.

1. 자른박이, 양파, 팽이버섯, 대파를 썰어준다.
2. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 참깨로 양념장을 만들어 준다.
3. 소고기에 양념장을 부어 재워둔다.
4. 팬에 기름을 두르고 고기를 볶아준다.
5. 숙주, 양파, 팽이버섯, 참기름, 파를 넣고 함께 볶아준다.

- ① 오이와 양파는 적당한 크기로 썬다.
- ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
- ③ 그릇에 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름, 식초를 넣어 양념을 만든다.
- ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.

① 배주는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 킁킁이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.

② 절인 배주는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.

③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.

④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다.

⑦ 절인 배추에 겉잎부터 킁킁이 소를 바르고 겉잎으로 감싸 호 숙성시킨다
시판용제품 사용

① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.

② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

1. 부추와 대파를 적당한 크기로 썰어 준비한다.
2. 돼지고기와 순대는 삶은 후 건져서 얇게 썰어둔다.
3. 삶은 얼갈이를 된장, 고추장으로 버무린다.
4. 사골국물에 얼갈이를 넣고 끓이다가 순대와 고기, 다진마늘, 대파, 부추를 넣고 한소끔 끓인다.

*상황에 따라 새우젓, 청양고추, 후추, 들깨가루 제공

<p>1. 그릇에 달걀을 풀고 달걀과 동일한 양만큼의 물을 넣은 후 소금과 후춧가루를 넣고 잘 섞는다.</p> <p>2. 파는 다진다.</p> <p>3. 찹통에 ①과 ②를 넣고 섞은 후 찐다.</p>
<p>1. 브로콜리는 먹기 좋은 크기로 잘라 끓는 물에 데쳐 준비한다.</p> <p>2. 고추장, 식초, 설탕, 볶은깨를 섞어 초장을 만들어준다.</p> <p>3. 브로콜리와 초장을 함께 제공한다.</p>
<p>깍두기를 제공한다.</p>
<p>① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다.</p> <p>② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.</p>
<p>1. 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마를 넣고 끓여 육수를 낸다.</p> <p>2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.</p> <p>3. 팽이버섯은 깨끗이 씻은 뒤 겉대로 찢는다.</p> <p>4. ①의 육수에 ③의 팽이버섯, 다진 마늘, 고춧가루, 고추장을 넣고 끓이다가 국간장을 넣어 간을 한 후 파를 넣고 한소끔 더 끓인다.</p>
<p>1. 오리고기는 적당한 크기로 썰어 소금, 후춧가루, 미림으로 밑간한다.</p> <p>2. 마늘은 다지고, 양파, 당근은 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다.</p> <p>3. 1에 다진 마늘, 물엿, 간장을 넣고 버무린다.</p> <p>4. 팬에 콩기름을 두르고 3을 익힌다.</p> <p>5. 4에 양파, 파와 함께 볶은 후 참기름을 넣고 마무리한다.</p>
<p>1. 부른 적당한 크기로 다익썰기 한다.</p> <p>2. 볼에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 섞는다.</p> <p>3. ①에 ②를 부어 절인다.</p> <p>4. ①에서 물을 거져 흐르는 물에 한번 씻은 후 목기를 짜낸다.</p>
<p>① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 끓는 소금을 거꺼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.</p> <p>② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.</p>

③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다.

④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.

⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.

⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.

⑦ 적인 배추에 건입부터 켜켜이 소를 바르고 건입으로 감싸 후 숙성시킨다.