

2026년 7월 나도람 소식지

안녕하세요. 나도람노인복지센터입니다.^^

어느덧 푸른 하늘과 짙어진 나무 그늘이 여름의 아름다움을 더해주는 7월이 되었습니다. 시원한 바람 한 줄기에도 작은 행복을 느끼며, 무더운 날씨에 건강 조심하시고 언제나 사랑과 평안이 가득한 날들을 보내시길 바랍니다.

공지 사항

1. 07월 02일(목) 나래봉사단과 함께하는
“나도람 생신잔치”가 있습니다.
2. 07월 07일(화) 이·미용 봉사가 있습니다.
3. 07월 20일(월) 반구춤이야기 봉사단의
공연이 있습니다.
4. 셋째·넷째 토요일에 나도람 산책이 있습니다.
※ 날씨에 따라 변동이 있을 수 있습니다.

★ 이달의 신규 프로그램 안내 ★

- 육성미디어 : 화상카메라와 TV를 연결하여 아침체조, 노래교실, 웃음치료, 화상인지 인지미술, 건강체조, 줌바골드, 퀴즈 등의 다양한 프로그램을 제공하는 활동입니다. 이는 어르신들께 다양한 프로그램 참여의 기회를 높이고, 화상통화를 통해 타 기관과의 교류로 사회성을 향상과 함께 협력 및 경쟁심을 통해 프로그램에 더욱 흥미를 높일 수 있습니다.
- 풍선 던지고 컵 모으기 : 풍선을 던지고 풍선이 떨어지는 동안 종이컵을 같은 색깔끼리 모으는 활동으로 빠르게 움직여야하므로 순발력 및 반응속도가 향상되고, 문제해결 능력이 향상됩니다.

< 7월 주요 행사 계획 >

7월 02일 (목) (14:00~15:00)	7월 07일 (화)	7월 20일 (월)	셋째·넷째 토요일
나도람 생신잔치 (나래봉사단)	이·미용 봉사	반구춤이야기 봉사단 공연	나도람 산책

6월 프로그램 활동사진

나도람 생신잔치



나래봉사단과 함께 멋진 나도람 어르신들께 노래를 부르고 생신을 축하해드렸습니다.^^

웰다잉 연극공연



중구노인복지관소속 '웰라이프연극단'이 방문하셔서 웰다잉 인식개선 공연을 보여주셨습니다.^^

화상 미디어 인지활동(신규)



화상프로그램을 통해 다른 센터와 함께 교류하고 협력하며 즐겁게 참여해보았습니다.^^

나도람 산책



어르신들과 함께 시원한 바람과 따뜻한 햇살을 느끼며, 즐거운 산책을 다녀왔습니다.^^

26년 07월 프로그램 계획표 (일반실1)

1 주차	오 전			1 일 (수)	2 일 (목)	3 일 (금)	4 일 (토)
	10:30~11:30	<div> <div>■ 맞춤형인지기능프로그램</div> <div>■ 인지기능프로그램</div> <div>■ 신체기능프로그램</div> <div>■ 사회적응프로그램</div> <div>■ 화상인지프로그램(육성미디어)</div> </div> <div> <div>■ 가족대상프로그램</div> <div>■ 인지기능프로그램(미디어)</div> <div>■ 지역사회연계</div> <div>■ 목욕 (수요일 오전)</div> </div>		목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (배롱나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (해바라기 색칠하기)	달팽이 만들기
	오 후			해바라기 만들기	나도람생신잔치 ② (나래봉사단)	신체계측 및 감염교육	노래교실(육성미디어)②
	14:00~15:00			세상사 이야기	그림보고 이름찾기	비교하기	파라슈트
	15:20~15:50						
2 주차	6 일 (월)		7 일 (화)	8 일 (수)	9 일 (목)	10 일 (금)	11 일 (토)
	오 전	힐링치매예방노래교실: 김진희 (연꽃 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (후박나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (메리골드 색칠하기)	나도람노래교실② (사노라면 예술단)
	오 후	워크메이트/ 릴레이 도미노	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	줌바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	집게로 구슬 옮기기/ 농구	웃음치료(육성미디어)②	사랑나누리 예술단③
	14:00~15:00						
	15:20~15:50	그림자 찾기	점 잇고 색칠하기(꽃게)	동화책 읽기	빈칸쓰기	길 따라가기	국수 재료 찾기
3 주차	13 일 (월)		14 일 (화)	15 일 (수)	16 일 (목)	17 일 (금)	18 일 (토)
	오 전	힐링치매예방노래교실: 김진희 (수련 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (느티나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (능소화 색칠하기)	나도람 산책 (바다 물병 만들기)
	오 후	나도람노래교실 (국가정원예술단)②	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	줌바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	워크메이트/ 풍선 던지고 컵 모으기	나도람노래교실② (천사봉사단)
	14:00~15:00						
	15:20~15:50	조각난 수박찾기	점 잇고 색칠하기(복어)	세상사 이야기	단어쓰기	제헌절 단어쓰기	초록색 찾기
4 주차	20 일 (월)		21 일 (화)	22 일 (수)	23 일 (목)	24 일 (금)	25 일 (토)
	오 전	힐링치매예방노래교실: 김진희 (봉선화 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (팽나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (무궁화 색칠하기)	여름 가랜드 만들기
	오 후	반구출 이야기 봉사단& 나도람노래자랑②	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	줌바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	나무젓가락 쌓기/ 여름 카드 뒤집기	사랑나누리 예술단③
	14:00~15:00						
	15:20~15:50	무궁화 아닌 꽃 찾기	점 잇고 색칠하기(해파리)	동화책 읽기	표현하는 단어 쓰기	맞는 수 쓰기	도형 따라 그리기
5 주차	27 일 (월)		28 일 (화)	29 일 (수)	30 일 (목)	31 일 (금)	
	오 전	힐링치매예방노래교실: 김진희 (백일홍 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (감나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (루드베키아 색칠하기)	※ 맞춤형 & 적십자노래교실 P/G 3층 생활실 그 외 2층 생활실 ※ 노래교실 시간에는 소음을 싫어하는 수급자는 다른 층에서 다른 수업 진행합니다.
	오 후	나도람노래교실 (신바람예술단)②	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	줌바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	워크메이트/ 고리던지기	인지미술(육성미디어)②	
	14:00~15:00						
	15:20~15:50	같은 그림 찾기	점 잇고 색칠하기(지구)	세상사 이야기	8월 달력 색칠하기	나의 모습 기억하기 <단체사진>	

26년 07월 프로그램 계획표 (일반실2)

1 주차				1 일 (수)	2 일 (목)	3 일 (금)	4 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	<div> <div>■ 맞춤형인지기능프로그램</div> <div>■ 인지기능프로그램</div> <div>■ 신체기능프로그램</div> <div>■ 사회적응프로그램</div> <div>■ 화상인지프로그램(육성미디어)</div> </div> <div> <div>■ 가족대상프로그램</div> <div>■ 인지기능프로그램(미디어)</div> <div>■ 지역사회연계</div> <div>■ 목욕 (수요일 오전)</div> </div>		목욕 및 손톱김정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (배롱나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (해바라기 색칠하기)	달팽이 만들기
	오 후 14:00~15:00			수박 파르페 만들기	나도람생신잔치 ② (나래봉사단)	신체계측 및 감염교육	노래교실(육성미디어)②
	15:20~15:50			세상사 이야기	토끼와 당근 찾기	동물마을 아파트	워크메이트/ 릴레이 도미노
2 주차		6 일 (월)	7 일 (화)	8 일 (수)	9 일 (목)	10 일 (금)	11 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (연꽃 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (후박나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (메리골드 색칠하기)	나도람노래교실② (사노라면 예술단)
	오 후 14:00~15:00	풍선 농구/ 물병에 실 감기	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	줌바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	워크메이트/ 풍선 던지고 컵 모으기	웃음치료(육성미디어)②	사랑나누리 예술단③
3 주차		13 일 (월)	14 일 (화)	15 일 (수)	16 일 (목)	17 일 (금)	18 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (수련 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (느티나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (능소화 색칠하기)	푸른 바다 만들기
	오 후 14:00~15:00	나도람노래교실 (국가정원예술단)②	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	줌바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	네잎클로버찾기/ 오자미망에 오자미 넣기	나도람노래교실② (천사봉사단)
4 주차		20 일 (월)	21 일 (화)	22 일 (수)	23 일 (목)	24 일 (금)	25 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (봉선화 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (팽나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (무궁화 색칠하기)	나도람 산책 (여름 가랜드 만들기)
	오 후 14:00~15:00	반구춤 이야기 봉사단& 나도람노래자랑②	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	줌바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	워크메이트/ 여름 카드 맞추기	사랑나누리 예술단③
5 주차		27 일 (월)	28 일 (화)	29 일 (수)	30 일 (목)	31 일 (금)	※ 맞춤형 & 적십자노래교실 P/G 3층 생활실 그 외 2층 생활실 ※ 노래교실 시간에는 소음을 싫어하는 수급자는 다른 층에서 다른 수업 진행합니다.
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (백일홍 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (감나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (루드베키아 색칠하기)	
	오 후 14:00~15:00	나도람노래교실 (신바람예술단)②	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	줌바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	신발 던져 고리안에 넣기/ 탁구공 릴레이	인지미술(육성미디어)②	
5 주차		27 일 (월)	28 일 (화)	29 일 (수)	30 일 (목)	31 일 (금)	※ 맞춤형 & 적십자노래교실 P/G 3층 생활실 그 외 2층 생활실 ※ 노래교실 시간에는 소음을 싫어하는 수급자는 다른 층에서 다른 수업 진행합니다.
	15:20~15:50	다른 그림 찾기	끝말잇기	세상사 이야기	8월 달력 색칠하기	나의 모습 기억하기 <단체사진>	

7월 식단표(1~2주)

나도람노인복지센터

2026년

구분				수(7/01)	목(7/02)	금(7/03)	토(7/04)
아침				누룽지죽	소고기채소죽	단호박죽	계살죽
점심				잡곡밥 육개장 해물완자전/케찹 꼬시래기무생채 감자조림 배추김치	팔찰밥 바지락미역국 소불고기 삼색잡채 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 달걀찜 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 황태달걀국 오리불고기 상추/쌈장 다시마채무침 배추김치
저녁				잡곡밥 콩나물북어국 제육볶음 양배추쌈/액젓장 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 고등어무조림 파프리카초무침 숙갓두부무침 배추김치	잡곡밥 소고기샤브탕 메밀전병 들기름막국수무침 오이생채 배추김치	잡곡밥 얼큰수제비국 동그랑땡전 브로콜리무침 단호박샐러드 배추김치
구분	일(7/05)	월(7/06)	화(7/07)	수(7/08)	목(7/09)	금(7/10)	토(7/11)
아침	건과죽	달걀죽	새우죽	흑임자죽	장국죽	홍합미역죽	시금치된장죽
점심	잡곡밥 미역미소장국 두부스테이크/소스 양상추샐러드 채소피클 배추김치	잡곡밥 추어탕 돈육김치볶음 파리고추어묵볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 애호박고추장찌개 동태무조림 감자피망볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 삼색나물 달걀스크램블 약고추장/김자반 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 오이곤약채무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 숙갓어묵국 마파두부 쫄면채소무침 반달단무지 배추김치	잡곡밥 미역오이냉국 고등어조림 숙갓두부무침 들깨무나물 배추김치
저녁	잡곡밥 소고기무국 가자미조림 숙주미나리무침 도라지생채 배추김치	잡곡밥 순두부국 닭살데리야끼조림 열무나물무침 아몬드멸치볶음 배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 돈육메란장조림 도토리묵무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 동태탕 돈육불고기 상추쌈/쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 적어구이 숙주당근무침 파래무침 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 훈제오리채소볶음 깻잎,쌈무/소스 아삭이고추무침 배추김치	잡곡밥 순두부국 닭갈비 애호박볶음 툇나물무침 배추김치

* 본 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

* 알레르기유발식품: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토
⑬아황산류(SO₂로 잔류량 10mg/kg이상), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

원	쌀: 밥,죽,누룽지(쌀,찰쌀)-국내산*배추김치: 배추-중국산,고춧가루-중국산*봄동-국내산*얼갈이-국내산*배추-국내산*양념고추가루-중국산
산	콩류: 콩비지:콩-미국,캐나다,호주 *두부:콩-미국,캐나다,호주 *순두부:콩-미국,호주,캐나다 *연두부:콩-수입산 *콩국수:콩-중국산
지	육류: 소고기-호주,미국산 *돼지고기-국내산, 삼겹(수육용)-네덜란드*닭고기-국내산*닭정육(냉동)-브라질*오리고기-국내산*훈제오리-국내산
표	수산물: 고등어-칠레*명태(동태,동태포)-러시아*오징어-페루*다랑어-원양어선*참조기-중국*조기-중국*꽃게-중국산*갈치-모로코
시	*어묵-연육:중국,베트남* 주꾸미-베트남*모듬해물-홍합-중국*술방울오징어-중국*쭈꾸미-인도네시아*갑오징어-베트남
	육가공품: 햄:돼지고기-국내산 *떡갈비:돼지-국내산,닭-국내산 *너비아니:돼지-국내산,닭-국내산*미트볼:돼지고기-국내산,닭-국내산
	*동그랑땡: 돼지고기-국내산,닭-국내산 *베이컨: 돼지고기-스페인,네덜란드,아일랜드

7월 식단표(3~4주)

나도람노인복지센터

2026년

구분	일(7/12)	월(7/13)	화(7/14)	수(7/15) 	목(7/16)	금(7/17)	토(7/18)
아침	김가루찜쌀죽	참치죽	소고기미역죽	단호박죽	닭죽	브로콜리당근죽	건과죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	찜쌀밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	무채두부국	콩나물국	열무된장국	닭곰탕	황태무국	들깨미역국	만두국
	분홍소시지전	순살안동찜닭	돈육곤약조림	한식잡채	돈민찌두부조림	오리불고기	소고기짜장
	참치김치볶음	얼갈이나물	느타리맛살볶음	브로콜리참깨무침	미역줄기볶음	양배추쌈/액젓장	우영채볶음
	숙주당근무침	볼어묵조림	콩나물무침	양념고추지	오이양파무침	고막살부추무침	실곤약채소무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	열큰소고기국	오징어무국	유부장국	콩나물국	청국장찌개	육개장	순두부된장국
	두부조림	돈육숙주볶음	공치무조림	두부스테이크/소스	돈육김치볶음	달걀찜	돈갈비찜
	우렁고사리찜	미역채소무침	애호박볶음	파프리카초무침	어묵채소조림	감자조림	꼬시래기무생채
	참나물무침	파채겉절이	진미채양배추무침	감자볶음	느타리버섯볶음	마늘쫄무침	얼갈이나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구분	일(7/19)	월(7/20)	화(7/21)	수(7/22)	목(7/23)	금(7/24)	토(7/25) 
아침	누룽지죽	크래미죽	닭살채소죽	단호박죽	장국죽	시금치된장죽	연두부죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잔치국수	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기미역국	순살감자탕	콩나물냉국	순두부찜/양념장	들깨미역국	제첩국	닭개장
	맛살어묵볶음	떡갈비조림	김치고등어찜	삼색고명	코다리무조림	제육콩나물볶음	삼색달걀찜
	연두부찜/양념장	숙주나물	상추/쌈장	김가루	콩나물잡채	메란파리고추조림	알감자조림
	비름나물무침	아삭이고추무침	도토리묵김무침	단무지채무침	쪽파나물	브로콜리두부무침	오이부추무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	제첩국	호박새우젓국	추어탕	감자된장국	해물순두부국	청국장찌개	소고기버섯탕
	해물찜	닭볶음탕	돈민찌두부조림	소고기숙주볶음	햄달걀전	훈제오리채소볶음	두부구이/양념장
	가지나물	달걀찜	부추겉절이	고추장어묵조림	미역줄기볶음	깻잎/상추/쌈장	툇나물무침
	양배추초무침	브로콜리무침	다시마채무침	오이무침	양념깻잎지	청포묵부추무침	애호박나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치

* 본 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

* 알레르기유발식품: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토
⑬아황산류(SO₂로 잔류량 10mg/kg이상), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

원 산 지 표 시	쌀: 밥,죽,누룽지(쌀,찰쌀)-국내산*배추김치: 배추-중국산,고춧가루-중국산*봄동-국내산*얼갈이-국내산*배추-국내산*양념고추가루-중국산
	콩류: 콩비지:콩-미국,캐나다,호주 *두부:콩-미국,캐나다,호주 *순두부:콩-미국,호주,캐나다 *연두부:콩-수입산 *콩국수:콩-중국산
	육류: 소고기-호주,미국산 *돼지고기-국내산, 삼겹(수육용)-네덜란드*닭고기-국내산*닭정육(냉동)-브라질*오리고기-국내산*훈제오리-국내산
	수산물: 고등어-칠레*명태(동태,동태포)-러시아*오징어-페루*다랑어-원양어선*참조기-중국*조기-중국*꽃게-중국산*갈치-모로코
	어묵-연육:중국,베트남 주꾸미-베트남*모듬해물-홍합-중국*술방울오징어-중국*쭈꾸미-인도네시아*갑오징어-베트남
	육가공품: 햄:돼지고기-국내산 *떡갈비:돼지-국내산,닭-국내산 *너비아니:돼지-국내산,닭-국내산*미트볼:돼지고기-국내산,닭-국내산
	*동그랑땡: 돼지고기-국내산,닭-국내산 *베이컨: 돼지고기-스페인,네덜란드,아일랜드

7월 식단표(5주)

나도람노인복지센터

2026년

구분	일(7/26)	월(7/27)	화(7/28)	수(7/29)	목(7/30)	금(7/31)	
아침	달걀죽	단호박죽	황태죽	청경채된장죽	어묵죽	소고기채소죽	
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	건새우매운탕	어묵우동국	참치김치찌개	달걀탕	콩나물국	빼없는감자탕	
	가자미구이	파채돈육불고기	메추리알장조림	비프하이라이스	오리불고기	참치두부조림	
	브로콜리무침	오이양파무침	팽이미역줄기볶음	꽃맛샐러드	양배추쌈/액젓장	숙주나물	
	구운조미김	후르츠샐러드	얼갈이나물	오이피클	적채부추무침	다시마채무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	도토리묵국	소고기무국	감자수제비국	근대국	꽃게탕	해물순두부찌개	
	떡갈비조림	코다리찜	메밀전병	닭살채소볶음	소고기잡채	임연수조림	
	숙주미나리무침	맛살냉채	연두부찜/양념장	도토리묵무침	감자당근볶음	브로콜리깨장무침	
	파채무침	건새우마늘퐁조림	단무지채무침	깻잎순나물	연근조림	단호박꿀찜	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	

* 본 식단은 식재료의 수급 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

* 알레르기유발식품: ①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산류(SO₂로 잔류량 10mg/kg이상), ⑭호두, ⑮닭고기, ⑯소고기, ⑰오징어, ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함), ⑲잣

원산지표시	쌀: 밥,죽,누룽지(쌀,찰쌀)-국내산*배추김치: 배추-중국산,고춧가루-중국산*봄동-국내산*얼갈이-국내산*배추-국내산*양념고추가루-중국산
	콩류: 콩비지:콩-미국,캐나다,호주 *두부:콩-미국,캐나다,호주 *순두부:콩-미국,호주,캐나다 *연두부:콩-수입산 *콩국수:콩-중국산
	육류: 소고기-호주,미국산 *돼지고기-국내산, 삼겹(수육용)-네덜란드*닭고기-국내산*닭정육(냉동)-브라질*오리고기-국내산*훈제오리-국내산
	수산물: 고등어-칠레*명태(동태,동태포)-러시아*오징어-페루*다랑어-원양어선*참조기-중국*조기-중국*꽃게-중국산*갈치-모로코
	어묵-연육:중국,베트남 주꾸미-베트남*모듬해물-홍합-중국*술방울오징어-중국*쭈꾸미-인도네시아*갯오징어-베트남
	육가공품: 햄:돼지고기-국내산 *떡갈비:돼지-국내산,닭-국내산 *너비아니:돼지-국내산,닭-국내산*미트볼:돼지고기-국내산,닭-국내산
	*동그랑땡: 돼지고기-국내산,닭-국내산 *베이컨: 돼지고기-스페인,네덜란드,아일랜드