

2026년 8월 나도람 소식지

안녕하세요. 나도람노인복지센터입니다.^^

뜨거운 태양 아래에서도 웃음꽃이 활짝 피어나는 8월이 되었습니다.

지치기 쉬운 계절인 만큼 충분한 휴식과 수분섭취로 무더위 속에서도 건강하고 활기찬 일상을 보내시길 바라며, 작은 행복과 따뜻한 마음을 나누며 늘 평안이 함께하시길 바랍니다.

1. 공휴일 등원 안내

8월 15일(토)	8월 17일(월)
정상운영	정상운영

평소와 같이 등원해주시면 감사드리겠습니다.

2. 08월 04일(화) **이·미용 봉사**가 있습니다.

3. 08월 06일(목) 나래봉사단과 함께하는
“나도람 생신잔치”가 있습니다.

4. 08월 13일(목) **나도람요리조리**
수박화채 만들기가 있습니다.

공지
사항

★ 이달의 신규 프로그램 안내 ★

- 탁구공 릴레이 : 긴 막대 끝에 컵 모양의 도구를 이용해 협력하여 공을 옮기는 활동으로 도구를 이용하여 공을 이동시키는 활동을 통해 상지 근력과 손·눈 협응력을 향상시키고, 집중력 및 신체 조절 능력을 증진하여 잔존기능을 유지하고, 협동을 통해 사회성 향상을 도모합니다.

< 8월 주요 행사 계획 >

8월 04일 (화)	8월 06일 (목) (14:00~15:00)	8월 13일 (목)
이·미용 봉사	나도람 생신잔치 (나래봉사단)	나도람 요리조리 (수박 화채 만들기)

울산시 중구 변영로 432, 2층 3층 ☎ 052-297-2266 / 010-8239-2622



7월 프로그램 활동사진



나도람 생신잔치



나래봉사단과 함께 아름다운 나도람 어르신께 노래를 부르고 생신을 축하해드렸습니다.^^

인지똑똑, 건강쑥쑥, 웃음빵빵



중구 우수 프로그램 지원 공모팀에서 나도람 어르신들께 재미있는 공연을 보여주셨습니다.^^

맞춤형 프로그램 - 웃음치료



웃음치료 강사님을 따라 열심히 체조도 따라하고 즐겁게 참여해보았습니다.^^

나도람 신체활동 - 릴레이 도미노



동료 어르신들과 나란히 앉아 협력하여 도미노를 순서대로 세워 멋지게 세워보았습니다.^^

26년 08월 프로그램 계획표 (일반실1)

1주차		8월 31 일 (월)					1 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (무궁화 색칠하기)	<div> <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> </div> <div> ※ 맞춤형 & 적십자노래교실 P/G 3층 생활실 그 외 2층 생활실 ※ 노래교실 시간에는 소음을 싫어하는 수급자는 다른 층에서 다른 수업 진행합니다. </div>				나만의 장화 만들기
	오 후 14:00~15:00	무지개 공 굴리기/ 테이블 컬링					노래교실(육성미디어)②
	15:20~15:50	9월 달력 색칠하기					젓가락으로 바둑알 옮기기 /계란판에 탁구공 옮기기
2주차		3 일 (월)	4 일 (화)	5 일 (수)	6 일 (목)	7 일 (금)	8 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (연꽃 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (말채나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (사루비아 색칠하기)	푸른 바다 고래 만들기
	오 후 14:00~15:00	워크메이트/ 풍선 배구	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	삼계탕 재료 알아보고 만들기	나도람생신잔치 ② (나래봉사단)	신체계측 및 감염교육	사랑나누리 예술단③
	15:20~15:50	알맞은 시간 고르기	점 잇고 색칠하기1	동화책 읽기	문장쓰기	맞는 단어 연결하기	여름에 피는 꽃 회상하기
3주차		10 일 (월)	11 일 (화)	12 일 (수)	13 일 (목)	14 일 (금)	15 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (부용 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (느릅나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (베고니아 색칠하기)	광복절 만들기
	오 후 14:00~15:00	나도람노래교실 (국가정원예술단)②	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쭈바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람요리조리 (수박화채만들기)	건강체조(육성미디어)②	나도람노래교실② (천사봉사단)
	15:20~15:50	표현하는 말 찾기	점 잇고 색칠하기2	세상사 이야기	단어쓰기	다른방향 찾기	광복절 단어쓰기
4주차		17 일 (월)	18 일 (화)	19 일 (수)	20 일 (목)	21 일 (금)	22 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (부처꽃 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (오동나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (채송화 색칠하기)	워크메이트/ 뽕망치 게임
	오 후 14:00~15:00	탁구공 릴레이/ 낙시놀이	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쭈바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	웃음치료(육성미디어)②	사랑나누리 예술단③
	15:20~15:50	색깔 읽고 칠하기	점 잇고 색칠하기3	동화책 읽기	시작하는 말 쓰기	부분보고 전체 찾기	바다 풍경 만들기
5주차		24 일 (월)	25 일 (화)	26 일 (수)	27 일 (목)	28 일 (금)	29 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (백문동 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (감나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (상사화 색칠하기)	워크메이트/ 풍선 배드민턴
	오 후 14:00~15:00	말랑말랑 볼링/ 물병에 실감기	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쭈바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	인지미술(육성미디어)②	웃음치료(육성미디어)②
	15:20~15:50	같은 색깔 찾기	점 잇고 색칠하기4	세상사 이야기	빈칸쓰기	나의 모습 기억하기 <단체사진>	날말쓰기

26년 08월 프로그램 계획표 (일반실2)

1 주차		8월 31 일 (월)					1 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (무궁화 색칠하기)	■ 맞춤형인지기능프로그램 ■ 가족대상프로그램 ■ 인지기능프로그램 ■ 인지기능프로그램(미디어) ■ 신체기능프로그램 ■ 지역사회연계 ■ 사회적응프로그램 ■ 목욕 (수요일 오전) ■ 화상인지프로그램(육성미디어) ※ 맞춤형 & 적십자노래교실 P/G 3층 생활실 그 외 2층 생활실 ※ 노래교실 시간에는 소음을 싫어하는 수급자는 다른 층에서 다른 수업 진행합니다.				빙수 만들기
	오 후 14:00~15:00	워크메이트/ 풍선 배드민턴					노래교실(육성미디어)②
	15:20~15:50	9월 달력 색칠하기					워크메이트/ 안마봉 마사지
2 주차		3 일 (월)	4 일 (화)	5 일 (수)	6 일 (목)	7 일 (금)	8 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (연꽃 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (말채나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (사루비아 색칠하기)	푸른 바다 만들기
	오 후 14:00~15:00	탁구공 던져 컵에 넣기/ 네잎클로버 찾기	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	삼계탕 재료 알아보고 만들기	나도람생신잔치 ② (나래봉사단)	신체계측 및 감염교육	사랑나누리 예술단③
	15:20~15:50	뇌를 깨워주는 수수께끼	날말퍼즐	동화책 읽기	10이 되는 두 수 찾기	미로찾기	물건값 세기
3 주차		10 일 (월)	11 일 (화)	12 일 (수)	13 일 (목)	14 일 (금)	15 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (부용 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (느릅나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (베고니아 색칠하기)	광복절 만들기
	오 후 14:00~15:00	나도람노래교실 (국가정원예술단)②	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쭈바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람요리조리 (수박화채만들기)	건강체조(육성미디어)②	나도람노래교실② (천사봉사단)
	15:20~15:50	기억력 게임	끝말 잇기	세상사 이야기	갯수 세고 빼기	시계바늘 그리기	광복절 퀴즈
4 주차		17 일 (월)	18 일 (화)	19 일 (수)	20 일 (목)	21 일 (금)	22 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (부처꽃 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (오동나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (채송화 색칠하기)	탁구공 릴레이/ 바둑알 치기
	오 후 14:00~15:00	워크메이트/ 풍선배구	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쭈바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	웃음치료(육성미디어)②	사랑나누리 예술단③
	15:20~15:50	뇌를 깨워주는 수수께끼	순우리말 뜻 찾기	동화책 읽기	순서대로 길찾기	읽고 문제 풀기	짧은 글 쓰기
5 주차		24 일 (월)	25 일 (화)	26 일 (수)	27 일 (목)	28 일 (금)	29 일 (토)
	오 전 10:30~11:30	힐링치매예방노래교실: 김진희 (백문동 색칠하기)	노래교실(육성미디어)②	목욕 및 손톱정리 안경소독	웃음치료 : 김인순 (감나무 색칠하기)	신미란노래교실 : 신미란 (상사화 색칠하기)	낙시놀이/ 계란판에 탁구공 옮기기
	오 후 14:00~15:00	워크메이트/ 점수판에 오자미 던지기	나도람노래교실 (함께하는 음악봉사)②	쭈바골드: 김정운 (퍼즐맞추기)	나도람노래교실③ (적십자봉사회)	인지미술(육성미디어)②	웃음치료(육성미디어)②
	15:20~15:50	합쳐진 단어 찾기	속담 빈칸 채우기	세상사 이야기	시계보고 연결하기	나의 모습 기억하기 <단체사진>	여름 생활용품 찾기

8월 식단표(1~2주)

나도람노인복지센터

2026년

구분							토(8/01)
아침							달걀채소죽
점심							잡곡밥 콩나물국 온두부/볶음김치 동그랑땡전 노각무침 배추김치
저녁							잡곡밥 근대국 오리불고기 부추샐러드 깻잎순나물 배추김치
구분	일(8/02)	월(8/03)	화(8/04)	수(8/05)	목(8/06)	금(8/07)	토(8/08)
아침	장국죽	달걀죽	북어콩나물죽	게살죽	흑임자죽	참치죽	닭죽
점심	잡곡밥 들깨미역국 가자미조림 숙주당근무침 비름나물 배추김치	잡곡밥 얼큰순두부국 소고기버섯볶음 도토리묵무침 감자조림 배추김치	잡곡밥 부추달걀국 제육볶음 양배추쌈/양념장 가지나물 배추김치	잡곡밥 팽이두부국 돈육카레소스 메추리알장조림 오이생채 배추김치	팔찰밥 소고기미역국 한식잡채 단호박돼지갈비찜 파프리카초무침 배추김치	잡곡밥 들깨두부탕 훈제오리채소찜 느타리버섯볶음 꼬시래기무생채 배추김치	잡곡밥 제첩국 해물굴소스볶음 애호박나물 미역채소무침 배추김치
저녁	잡곡밥 황태두부국 메밀전병 들기름막국수무침 반달단무지 배추김치	잡곡밥 홍합무국 고추장찜닭 브로콜리두부무침 콩나물볶음 배추김치	잡곡밥 육개장 너비아니구이 불어묵푹고추볶음 도라지채무침 배추김치	잡곡밥 얼큰동태탕 돈민찌두부조림 무나물 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 달걀순두부국 코다리조림 애호박볶음 툇나물무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯미소장국 돈채그린빈스볶음 고추장감자조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 얼큰소고기국 연두부/양념장 맛살채소볶음 고사리나물 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,찹쌀)-국내산*배추김치: 배추-중국산,고춧가루-중국산*볶음-국내산*열갈이-국내산*배추-국내산*양념고춧가루-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*꾸꾸미-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

8월 식단표(3~4주)

나도람노인복지센터

2026년

구분	일(8/09)	월(8/10)	화(8/11)	수(8/12)	목(8/13)	금(8/14) 양복	토(8/15)
아침	어묵채소죽	참치죽	브로콜리죽	황태죽	소고기버섯죽	게살채소죽	연두부죽
점심	잡곡밥 나가사끼짬뽕탕 마파두부 브로콜리숙회/초장 단무지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 분모자찜닭 소시지채소볶음 고시래기무생채 배추김치	잡곡밥 감자미소장국 가자미조림 다시마채무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 삼색나물 달걀후라이 약고추장/김자반 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈육간장불고기 쫄면채소무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 숙주닭곰탕 두부조림 톳나물무침 아삭이고추/쌈장 배추김치	잡곡밥 얼큰동태탕 오리불고기 상추겉절이 다시마채무침 배추김치
저녁	잡곡밥 시금치된장국 달걀말이 미역줄기볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 북어무국 참치두부조림 애호박새우젓볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 동태탕 소고기숙주볶음 도라지생채 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 돌깨미역국 닭살채소볶음 브로콜리두부무침 강낭콩조림 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 깻잎순나물 느타리버섯초무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 적어구이 비름나물무침 단호박찜 배추김치	잡곡밥 미역미소장국 돈민찌그린빈볶음 감자고로케/케첩 반달단무지 배추김치
구분	일(8/16)	월(8/17)	화(8/18)	수(8/19)	목(8/20)	금(8/21)	토(8/22)
아침	닭살채소죽	새우죽	참치죽	소고기채소죽	김가루달걀죽	누룽지죽	버섯두부죽
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 닭데리야끼볶음 톳두부무침 오이생채 배추김치	잡곡밥 꽃게순두부찌개 제육볶음 도토리묵무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 양송이스프 두부스테이크/소스 후르츠샐러드 오이피클 배추김치	잡곡밥 새우완탕 중식잡채 소고기짜장 단무지채무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 돈육메란장조림 미역초무침 감자볶음 배추김치	잡곡밥 돌깨미역국 닭볶음탕 얼갈이된장무침 콩나물볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 고등어김치찜 다시마채무침 양배추나물 배추김치
저녁	잡곡밥 감자달걀국 함박찜스테이크 애호박나물 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 돌깨수제비국 메추리알장조림 브로콜리무침 무나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 달걀찜 비름나물무침 고추장어묵볶음 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 고등어무조림 양배추쌈/액젓장 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 북어국 오리불고기 오이양파무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기무국 순두부찜/양념장 크래미냉채 파리고추무침 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 동그랑땡전 숙주당근무침 연근조림 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,잡쌀)-국내산*배추김치: 배추-중국산,고춧가루-중국산*봄동-국내산*얼갈이-국내산*배추-국내산*양념고춧가루-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

8월 식단표(5주)

나도람노인복지센터

2026년

구분	일(8/23)	월(8/24)	화(8/25)	수(8/26)	목(8/27)	금(8/28)	토(8/29)
아침	크래미죽	연두부죽	닭살채소죽	장국죽	새우죽	단호박찹쌀죽	달걀죽
점심	잡곡밥 북어국 임연수조림 근대나물무침 감자샐러드 배추김치	잡곡밥 팽이유부국 돈육쪽찹 어묵조림 꼬막살채소무침 배추김치	잡곡밥 돈목살김치찌개 달걀찜 미역줄기볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 생선까스/소스 실곤약채소무침 오이피클 배추김치	잡곡밥 달걀채소국 온두부 참치김치볶음 숙주미나리무침 배추김치	잡곡밥 오이냉국 안동찜닭 카레감자채볶음 굴뱅이무침 배추김치	잡곡밥 시락국 훈제오리채소찜 부추양파무침 명이나물장아찌 배추김치
저녁	잡곡밥 애호박된장국 떡갈비양송이조림 가지나물 파채무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 닭볶음탕 애호박나물 파리고추멸치볶음 배추김치	잡곡밥 도토리묵국 가자미조림 비엔나소시지볶음 숙주당근무침 배추김치	잡곡밥 감자수제비국 해물찜 새송이버섯볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 근대국 소고기숙주볶음 얼갈이무침 도라지나물 배추김치	잡곡밥 육개장 네모랑땡전/케찹 어묵볶음 마늘쫀무침 배추김치	잡곡밥 돈민찌순두부국 적어구이 비름나물무침 구운조미김 배추김치
구분	일(8/30)	월(8/31)					
아침	황태두부죽	소고기버섯죽					
점심	잡곡밥 콩나물국 부추전 메추리알장조림 숙주당근무침 배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 콩나물잡채 연두부찜/양념장 얼갈이나물 배추김치					
저녁	잡곡밥 들깨미역국 코다리무조림 다시마채무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 홍합짬뽕탕 돈육간장불고기 양배추쌈/액젓장 파리고추무침 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,찹쌀)-국내산*배추김치: 배추-중국산,고춧가루-중국산*봄동-국내산*얼갈이-국내산*배추-국내산*양념고춧가루-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*꾸꾸미-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