

2023년 가은실버홈 프로그램 월간계획표(5월): 주간보호, 공동생활가정통합

1 주		1일 / 월 (여가)	2일 / 화 (인지)	3일 / 수 (인지)	4일 / 목 (인지)	5일 / 금 (인지)	6일 / 토 (인지)
	맨손체조/노인건강체조(모든이용자대상으로매일20~30분진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	여가: 골프	인지: 퍼즐맞추기	인지: 도형맞추기	인지: 도미노	인지: 한글날말카드	인지: 글씨쓰기	
	일상: 손지압	여가: 알까기	회상: 전래동화	미술: 면봉물감찍기	여가: 보드게임	미술: 색칠하기	
2 주	7일 / 일 (인지)	8일 / 월 (여가)	9일 / 화 (인지)	10일 / 수 (인지)	11일 / 목 (인지)	12일 / 금 (미술)	13일 / 토 (인지)
	맨손체조/노인건강체조(모든이용자대상으로매일20~30분진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	인지: 고무찰흙놀이	여가: 다트게임	인지: 젠가	인지: 모형돈세기	인지: 시계만들기	미술: 색종이모자이크	인지: 가베놀이
	원예: 화초가꾸기	인지: 칠교놀이	여가: 주사위 던지기	여가: 오재미놀이	일상: 발마사지	인지: 미로찾기	회상: 추억의 사진
3 주	14일 / 일 (여가)	15일 / 월 (인지)	16일 / 화 (인지)	17일 / 수 (인지)	18일 / 목 (여가)	19일 / 금 (인지)	20일 / 토 (여가)
	맨손체조/노인건강체조(모든이용자대상으로매일20~30분진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	여가: 짐볼굴리기	인지: 머리카락꾸미기	인지: 불럭쌓기	인지: 모형집게꿍기	여가: 나무과녁맞추기	인지: 고무찰흙놀이	여가: 탁구게임
	음악: 악기놀이	여가: 투호놀이	여가: 미니당구	여가: 고리던지기	일상: 온족욕	미술: 색종이접기	인지: 직조놀이
4 주	21일 / 일 (원예)	22일 / 월 (인지)	23일 / 화 (인지)	24일 / 수 (여가)	25일 / 목 (인지)	26일 / 금 (인지)	27일 / 토 (여가)
	맨손체조/노인건강체조(모든이용자대상으로매일20~30분진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	원예: 화초가꾸기	인지: 실감고풀기	인지: 계란판색분류	여가: 빅배드민턴	인지: 고스톱짝맞추기	인지: 부직포실뿜기	여가: 낚시놀이
	인지: 탁구공터널	여가: 에어하키	여가: 알까기	미술: 색칠하기	미술: 색종이목걸이	여가: 보드게임	회상: 시장놀이
5 주	28일 / 일 (인지)	29일 / 월 (인지)	30일 / 화 (인지)	31일 / 수 (여가)	작성자: 김인영		
	맨손체조/노인건강체조(모든이용자대상으로매일20~30분진행)						
	인지: 도형맞추기	인지: 도미노	인지: 한글날말카드	여가: 오재미놀이			
	음악: 악기놀이	여가: 다트게임	일상: 발마사지	인지: 오목두기			

‘요양엔갑부’는 ‘태양푸드시스템’의 브랜드명임을 확인합니다.

5월 첫째주 식단

요양엔갑부		월 05월 01일	화 05월 02일	수 05월 03일	목 05월 04일	금 05월 05일	토 05월 06일	일 05월 07일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	흑미밥 닭곰탕 간장돈육조림 부추전 멸치볶음 김치	쌀밥 고추참치 순두부 우동소스불고기 야채곤약무침 짜사이채볶음 김치	찰보리밥 오징어국 고등어구이 단배추나물 고시래기무침 김치	쌀밥 근대된장국 크림수제소세지 스위두부스틱 돌나물초무침 김치	쌀밥 참치미역국 오징어볶음 간장메추리알 양배추무침 김치	쌀밥 순대국 조기카레구이 양념마늘쫄지무침 고사리나물 김치	쌀밥 파송송계란국 야채닭볶음 고구마튀김 된장고추지 김치
죽식사		누룽지죽	흰살생선죽	참치야채죽	깨죽	녹두죽	소고기죽	콘치즈 스프
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	쌀밥 두부김치국 통마늘팽이버섯고기 비엔나소세지+케첩 치커리겉절이무침 검정콩자반 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 유부숙갓국 닭고기야채볶음 비름나물무침 야채짜장 베이컨야채볶음 냉면무 김치	쌀밥 맑은콩나물국 코다리조림 마파두부 계란후라이 양배추찜/쌈장 목은지 참기름무침 김치	쌀밥 무채국 짜장불고기 김치도토리묵채 동그랑땡데리무침 부추양파겉절이 숙주나물무침 김치	콩밥 불어묵탕 백김치돈육볶음 파송송스크럼블 물만두튀김+간장 고들빼기무침 도시락김 김치	쌀밥 김치국 마늘소스불고기 감자채볶음 두부너비아니 궁채절임 미역초무침 김치	귀리밥 얼갈이된장국 제육볶음 비엔나브로콜리볶음 치킨탕수육 파래무무침 세발나물겉절이 김치
죽식사		버섯야채죽	청경채달걀죽	흑미죽	새우살죽	감자스프	야채죽	버섯죽
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	쌀밥 유채나물된장국 삼치데리야끼구이 연근튀김+유자소스 강된장 참나물무침 오복지 김치	쌀밥 사골탕 오삼불고기 감자채볶음 고구마샐러드 고추잎무침 오이양파무침 김치	쌀밥 시래기국 단짠불고기 닭강정 (양념소스) 청포묵채 김가루무침 마늘쫄칠리무침 시금치나물 김치	콩밥 청국장찌개 떡볶이소스불고기 미니돈까스+소스 콩알새송이볶음 오이고추된장무침 무생채 김치	쌀밥 맑은감자국 공치무조림 가지양파볶음 야채카레 우영채조림 무말랭이 김치	쌀밥 팽이미소장국 짬뽕맛불고기 생선까스/타르타르소스 오이피클 오징어젓갈 양파볶음 김치	쌀밥 햄김치찌개 돈육스테이크조림 미트볼+소스 맛살스크럼블 명엽채볶음 냉면무 김치
죽식사		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전 간식		비피더스	요플레	두유	요플레	요구르트	우유	오렌지쥬스
오후 간식		떡 (절편또는 송편)	쿠키류	카스텔라	쿠키류	카스텔라	씨리얼	곡물과자

※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※아래의 식품을 포함한 특정 식품의 알레르기가 있는 고객님께서서는 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시길 바랍니다.

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣

‘요양엔갑부’는 ‘태양푸드시스템’의 브랜드명임을 확인합니다.

5월 둘째주 식단

요양엔갑부		월 05월 08일	화 05월 09일	수 둘째 05월 10일	목 05월 11일	금 05월 12일	토 05월 13일	일 05월 14일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 백김치국 두반장닭볶음 감자조림 비타장아찌 김치	기장밥 사골탕 고등어무조림 양념깻잎지 간장메추리알조림 김치	쌀밥 무새우젓국 카레불고기 탕수육+광동소스 된장고추지 김치	쌀밥 시금치된장국 오이고추불고기 계란후라이 쪽파김무침 김치	잡곡밥 유부장국 간장닭불고기 야채춘권 단무지무침 김치	귀리밥 무채국 소고기 브로콜리볶음 두부전 오이피클 김치	쌀밥 근대된장국 짜장불고기 옛날소세지전 도시락김 김치
죽식사		삼계죽	소고기 두부죽	참치죽	참치죽	버섯야채죽	김치죽	단호박죽
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	쌀밥 두부된장국 떡불고기 마카로니샐러드 옛날소세지전 우영조림 다시마무침 김치	쌀밥 순두부탕 콩나물불고기 야채짜장 고기경단스테이크소스 단무지무침 양배추생채 김치	잡곡밥 소고기미역국 버섯불고기 잡채 오색모듬전 양념마늘종지 햄야채볶음 김치	쌀밥 김치국 청경채불고기 해물동그랑땡전 쌈배추겉절이 숙주미나리무침 무채볶음 김치	쌀밥 배추국 김치돈육찜 얼갈이된장무침 한입돈까스케찹조림 검정콩자반 고추참치샐러드 김치	쌀밥 장터국밥 순살코다리찜 미역줄기볶음 양파링튀김/칠리소스 간장깻잎지 냉면무 김치	쌀밥 콩나물국 카레불고기 미트볼토마토미트소스 열무무침 메추리알장조림 파래무무침 김치
죽식사		팔죽	옥수수죽	시금치 스프	땅콩죽	시금치달걀죽	흑임자죽	새우살죽
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	흑미밥 북어계란국 숙주불고기 부추전 마파두부 베이컨야채볶음 콩나물무침 김치	흑미밥 단배추된장국 떡볶이소스불고기 오이고추된장무침 닭강정(양념소스) 도라지나물 꼬시래기무침 김치	쌀밥 부대찌개 조기구이 그린빈어묵볶음 야채짜장 고사리볶음 오복지 김치	쌀밥 닭개장 크림소세지브로콜리 참치김치볶음 고로케 된장고추지 치커리+겉절이소스 김치	쌀밥 팽이버섯미소국 마늘간장닭볶음탕 부추콩나물무침 강된장 안매운고추다짐볶음 제철나물/겉절이소스 김치	쌀밥 순두부찌개 청경채불고기 오징어바+타르타르 청포묵무침 견과류+잔멸치 깍두기 김치	기장밥 오징어국 삼치데리야끼구이 치킨너겟+머스타드 김가루쪽파무침 마늘쫀칠리무침 얼갈이겉절이 김치
죽식사		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전 간식		식혜	요플레	요구르트	두유	비피더스	우유	오렌지쥬스
오후 간식		약과	쿠키류	카스텔라	바람떡	빵류	바나나	곡물과자

※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※아래의 식품을 포함한 특정 식품의 알레르기가 있는 고객님께서 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시길 바랍니다.

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣

‘요양엔갑부’는 ‘태양푸드시스템’의 브랜드명임을 확인합니다.

5월 셋째주 식단

요양엔갑부		월 05월 15일	화 05월 16일	수 05월 17일	목 05월 18일	금 05월 19일	토 05월 20일	일 05월 21일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 건새우시금치된장국 콩치무조림 감자채볶음 마늘쫀지무침 김치	쌀밥 링어묵탕 짬뽕불고기 물만두튀김+간장 건파래자반 김치	콩밥 표고배추국 고등어구이 김치도토리묵무침 땅콩조림 김치	쌀밥 청국장찌개 우동소스불고기 세발나물무침 명엽채볶음 김치	쌀밥 맑은감자국 오징어볶음 감자조림 파래무무침 김치	쌀밥 두부된장국 푹고추불고기 탕수육&광동소스 오이지무침 김치	찹쌀밥 순대국 순살코다리찜 간장메추리알 연근조림 김치
죽식사		버섯미나리죽	닭살죽	녹두죽	김가루두부죽	고구마죽	옥수수죽	양송이스프
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	찹쌀밥 미역국 돼지두루치기 참치김치볶음 마카로니샐러드 고추윙무침 짜사이채볶음 김치	쌀밥 근대국 두반장불고기 맛살야채볶음 고기산적데리무침 오이양파무침 무말랭이 김치	쌀밥 유부장국 고추장제육볶음 열무겉절이 마늘떡갈비 고추참치샐러드 양배추볶음 김치	쌀밥 콩나물국 오삼불고기 시래기된장무침 생선가스+타르타르 고구마줄기볶음 미역초무침 김치	흑미밥 돼지찌개 간장닭불고기 야채짜장 새콤달콤탕수육 오이고추된장무침 단무지무침 김치	쌀밥 불어묵국 조기구이 햄브로콜리볶음 잡채해물완자 툇나물무침 김가루양배추무침 김치	쌀밥 느타리버섯국 데리야끼불고기 옛날소시지전 건파래자반 비름나물된장무침 마늘쫀칠리 김치
죽식사		삼계죽	잔멸치죽	버섯야채죽	땅콩죽	잣죽	소고기죽	표고버섯죽
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	쌀밥 링어묵탕 코다리콩나물찜 비엔나야채볶음 치킨너겟+머스타드 고들빼기무침 쫄깃단무지 김치	찰보리밥 북어국 미트수제소세지 야채카레 김말이튀김 고사리볶음 참나물무침 김치	쌀밥 부대찌개 통마늘팽이불고기 청경채+겉절이소스 계란말이 우영채조림 도시락김 김치	잡곡밥 부추계란국 김치불고기 오뎅양파볶음 단호박튀김 곤약무침 김가루쪽파무침 김치	쌀밥 얼갈이된장국 고구마돈육조림 김치도토리묵무침 동그랑땡 데리무침 궁채절임 깻잎지 김치	기장밥 소고기무국 고등어구이 참치김치볶음 계란두부전 오징어젓갈 미역줄기볶음 김치	쌀밥 유부장국 짬뽕불고기 마파두부 고기경단 멸치볶음 오복지 김치
죽식사		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전 간식		비피더스	사과쥬스	비피더스	매실쥬스	두유	우유	오렌지쥬스
오후 간식		구운란	쿠키류	빵류	쿠키류	카스텔라	바나나	곡물과자

※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※아래의 식품을 포함한 특정 식품의 알레르기가 있는 고객님께서서는 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시길 바랍니다.

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣

‘요양엔갑부’는 ‘태양푸드시스템’의 브랜드명임을 확인합니다.

5월 넷째주 식단

요양엔갑부 조양음식전문기업		월	화	수	목	금	토	일
		05월 22일	05월 23일	05월 24일	05월 25일	05월 26일	05월 27일	05월 28일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 버섯전골 김치불고기 두부전 제철나물겉절이 김치	쌀밥 오징어무국 양념닭불고기 툇나물무침 묵은지 참기름무침 김치	쌀밥 제철나물된장국 해물짜장불고기 콘슬우샐러드 양념깻잎지 김치	쌀밥 어묵국 떡불고기 시금치무침 열무김치 김치	쌀밥 소고기탕국 삼치데리야끼구이 동그랑땡전 양배추볶음 김치	귀리밥 미역미소국 숙주불고기 야채카레 고구마줄기볶음 김치	쌀밥 김치유부국 카레고등어구이 오복채 계란말이 김치
죽식사		버섯야채죽	누룽지죽	소고기스프	단호박죽	누룽지죽	감자스프	흑임자죽
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	쌀밥 장터국밥 떡볶이소스불고기 마카로니샐러드 양파튀김+칠리소스 땅콩조림 도시락김 김치	찰보리밥 북어국 고등어무조림 메추리알+사라다 콩나물무침 명엽채볶음 미역초무침 김치	쌀밥 부추계란국 고추장제육볶음 감자조림 마늘떡갈비 곤약볶음 김가루양배추무침 김치	기장밥 미역국 짜짱불고기 올방개묵무침 강된장 강낭콩조림 깍두기 김치	흑미밥 김치순두부국 간장닭불고기 햄계란부침 시래기된장무침 우영조림 새송이피망볶음 김치	쌀밥 감자국 고구마돈육조림 오징어바+칠리 맛살옛날소세지볶음 된장고추 비타장아찌 김치	보리밥 다시마무국 돼지갈비찜 숙주나물무침 버섯탕수육 깻잎지 고추참치샐러드 김치
죽식사		팥죽	옥수수죽	참치야채죽	게살죽	버섯야채죽	옥수수죽	양송이스프
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	쌀밥 고추참치순두부 돼지갈비찜 맛살스크럼블 고로케 열무김치 짜사이채볶음 김치	쌀밥 얼갈이건새우배추국 파리고추불고기 김치전 시래기나물볶음 도라지초무침 무채볶음 김치	귀리밥 김치국 조기구이 참치샐러드 계란후라이 고사리볶음 미역줄기볶음 김치	쌀밥 사골탕 미트수제소세지볶음 제철나물겉절이 두부너비아니 무말랭이 마늘쫀지 김치	쌀밥 북어국 오징어불고기 맛살냉채 생선까스+타르타르 고춧잎무침 오복지 김치	쌀밥 근대국 통마늘팽이불고기 부추/양파 겉절이 순대볶음 궁채절임 도시락김 김치	쌀밥 야채계란국 안동찜닭 비엔나소세지+케찹 돌나물초무침 무짬지채 냉면무 김치
죽식사		흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전 간식		비피더스	요플레	비피더스	식혜	비피더스	오렌지쥬스	오렌지쥬스
오후 간식		떡 (절편또는 송편)	쿠키류	빵류	약과	떡 (절편또는 송편)	곡물과자	곡물과자

※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※아래의 식품을 포함한 특정 식품의 알레르기가 있는 고객님께서 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시기 바랍니다.

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣

‘요양엔갑부’는 ‘태양푸드시스템’의 브랜드명임을 확인합니다.

5월 다섯째주 식단

요양엔갑부		월 05월 29일	화 05월 30일	수 05월 31일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 감자국 묵은지콩치조림 두부전 콘코슬로우샐러드 김치	쌀밥 순대국 고구마돈육조림 어묵볶음 오이지무침 김치	참쌀밥 콩나물국 파채불고기 고구마튀김 시래기된장무침 김치
죽식사		누룽지죽	시금치스프	감자죽
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	흑미밥 순두부찌개 해물짜장불고기 미니돈까스+소스 햄스크림볼 무말랭이 김가루쪽파무침 김치	쌀밥 무채국 돼지두루치기 마파두부 오징어바+타르타르 땅콩조림 부추/양파+겉절이소스 김치	쌀밥 파송송계란국 고등어구이 콩알새송이볶음 야채카레 강남콩조림 파래무무침 김치
죽식사		버섯야채죽	영양닭죽	땅콩죽
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	쌀밥 소고기탕국 김치불고기 맛살야채볶음 마늘떡갈비 우영조림 묵은지 참기름무침 김치	기장밥 참치미역국 간장닭불고기 감자조림 계란말이 오징어젓갈 툇나물무침 김치	쌀밥 청국장찌개 데리야끼불고기 미역초무침 강된장 도시락김 오복지 김치
죽식사		흰죽	흰죽	흰죽
오전 간식		비피더스	우유	오렌지쥬스
오후 간식		떡 (절편또는 송편)	씨리얼	곡물과자

무 효능

1. 황달

무즙 효능은 강력한 해독작용이 있어 독소와 피를 배출시켜 혈액을 맑게 하는 데 도움을 줌

2. 요로 감염

평소 무말랭이차를 자주 마시면 소변 생성을 자극하여 비뇨기계 또는 신장의 감염을 예방하고 다른 신장 질환을 예방하는 데 도움이 된다.

3. 류머티즘 관절염

무에 함유된 비타민 C는 우리 몸의 활성 산소에 대항하여 작용하며 신체 연골의 손상을 방지, 또한 비타민 C는 우리 몸의 연골을 구성하는 물질인 콜라겐 형성을 돕는다.

4. 항암작용

암세포의 유전 경로를 변경하고 세포 사멸을 유발하는 이소티오시아니데이트가 포함되어 있다. 이것은 암세포가 번식하는 것을 막는다.

5. 심장 질환

무에 함유된 안토시아닌은 산화 스트레스와 염증을 줄여 대사산물을 순환시키고 심혈관 질환을 예방

6. 다이어트

섬유질 함량이 높아 대변이 부피가 커지고 쉽게 배출된다. 또한 높은 섬유질 함량은 포만감을 느끼게 하고 과식을 방지한다. 즉 이것은 체중감량에 도움이 된다.

7. 호흡기질환

무는 비타민이 풍부하고 소독제 역할을 할 수 있기 때문에 감염으로부터 호흡기를 보호하는 데 도움이 되기 때문에 기관지에 좋은 차로 많이 알려져 있다.

8. 혈압 및 당뇨병

무에는 혈관을 이완시키고 혈류를 증가시키는데 도움이 되는 혈관 확장제인 칼륨이 포함되어 있다. 따라서 혈액의 흐름을 조절하여 혈압을 낮추는 데 도움이 된다.

9. 피부

무는 비타민C, 비타민B 아연 및 인의 존재로 인해 피부에 좋다. 이 야채의 수분 함량은 피부를 촉촉하게 유지하는 데 도움이 된다.

10. 면역 체계

비타민C는 체내 신진대사를 조절하고 콜라겐 형성을 돕는다. 콜라겐은 혈관벽을 강화하고 다양한 심혈관 질환의 발병을 예방한다.

※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※아래의 식품을 포함한 특정 식품의 알레르기가 있는 고객님께서 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시길 바랍니다.

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣