

2023년 가은실버홈 프로그램 월간계획표(7월): 주간보호, 공동생활가정통합

1 주	30일 / 일 (인지)	31 / 월 (인지)	작성자: 김인영				1일 / 토 (인지)	
	맨손체조/노인건강체조						맨손체조/노인건강체조	
	인지: 학습지	인지: 머리카락꾸미기					인지: 미로찾기	
	미술: 색칠하기	여가: 손가락볼링					회상: 추억의 사진	
2 주	2일 / 일 (인지)	3일 / 월 (여가)	4일 / 화 (인지)	5일 / 수 (인지)	6일 / 목 (인지)	7일 / 금 (미술)	8일 / 토 (여가)	
	맨손체조/노인건강체조(모든이용자대상으로매일20~30분진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)							
	인지: 가베놀이	여가: 골프	인지: 머리카락꾸미기	인지: 불럭쌓기	인지: 모형집게꿍기	미술: 색종이 목걸이	여가: 고리던지기	
	원예: 화초가꾸기	미술: 면봉 물감찍기	여가: 알까기	회상: 전래동화	미술: 색종이 모자이크	인지: 글씨쓰기	인지: 고무찰흙놀이	
	3 주	9일 / 일 (음악)	10일 / 월 (인지)	11일 / 화 (여가)	12일 / 수 (인지)	13일 / 목 (인지)	14일 / 금 (회상)	15일 / 토 (여가)
		맨손체조/노인건강체조(모든이용자대상으로매일20~30분진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
음악: 악기놀이		인지: 반쪽그림맞추기	여가: 주사위 던지기	인지: 계란판색분류	인지: 숫자퍼즐	회상: 추억의 사진	여가: 메어하키	
	여가: 손가락 볼링	미술: 부채만들기	일상: 발마사지	회상: 전래동화	미술: 색종이 접기	여가: 해적롤렛	회상: 시장놀이	
	4 주	16일 / 일 (원예)	17일 / 월 (여가)	18일 / 화 (인지)	19일 / 수 (인지)	20일 / 목 (인지)	21일 / 금 (여가)	22일 / 토 (인지)
		맨손체조/노인건강체조(모든 이용자 대상으로 매일 20~30분 진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
원예: 화초가꾸기		여가: 투호놀이	인지: 직조놀이	인지: 도형 맞추기	인지: 도미노	여가: 볼링	인지: 머리카락꾸미기	
	인지: 퍼즐맞추기	인지: 탁구공 터널	일상: 손지압	여가: 고리던지기	여가: 나무과녁 맞추기	인지: 한글날말카드	회상: 시장놀이	
	5 주	23일 / 일 (인지)	24일 / 월 (인지)	25일 / 화 (인지)	26일 / 수 (여가)	27일 / 목 (인지)	28일 / 금 (미술)	29일 / 토 (여가)
		맨손체조/노인건강체조(모든 이용자 대상으로 매일 20~30분 진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
인지: 같은그림 찾기		인지: 칠교놀이	인지: 젠가	여가: 빅배드민턴	인지: 시계 만들기	미술: 거북이 등딱지	여가: 낚시놀이	
	음악: 악기놀이	여가: 골프	여가: 알까기	인지: 모형돈세기	미술: 빨대 목걸이	여가: 보드게임	회상: 추억의 사진	

'요양엔갑부'는 '태양푸드시스템'의 브랜드명임을 확인합니다. 

7월 첫째주 식단

*정식(중식)은 월요일부터											토	일
요양엔갑부											07월 01일	07월 02일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬									쌀밥 백순두부탕 고등어구이 감자조림 우영조림 김치	기장밥 사골탕 크림수제소세지 건파래자반 무짬지채 김치
죽식사											삼계죽	소고기 두부죽
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬									쌀밥 시래기된장국 파채불고기 옛날소세지전 비타장아찌 김치	쌀밥 부대찌개 소고기브로콜리볶음 야채짜장 새콤달콤쌈무 김치
죽식사											팔죽	옥수수죽
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬									찹쌀밥 복어국 김치닭볶음 햄스크럼블 얼갈이겉절이 김치	쌀밥 불어묵탕 묵은지콩치조림 고기경단스테이크소스 다시마 무 무침 김치
죽식사											흰죽	흰죽
오전 간식											식혜	요플레
오후 간식											약과	쿠키류

※식단은 65세이상 노인의 영양권장량 1600~2000kcal에 맞추어 제공되고 있습니다.

※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.

7월 둘째주 식단

요양엔갑부		월		화		수		목		금		토		일			
6찬		4찬		07월 03일		07월 04일		07월 05일		07월 06일		07월 07일		07월 08일		07월 09일	
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 호박된장국 카레불고기 콘샐러드 쪽파김무침 김치	잡곡밥 종합어묵국 청경채불고기 우영조림 단무지무침 김치	쌀밥 부추계란국 순살코다리찜 감자샐러드 연근조림 김치	귀리밥 유부장국 소고기 브로콜리볶음 계란후라이 도시락김 김치	쌀밥 얼갈이건새우배추국 콩치무조림 감자채볶음 메추리알사라다 김치	쌀밥 콩나물국 파리고추불고기 옛날소시지전 무나물볶음 김치	쌀밥 닭개장 고등어구이 김치도토리묵채 고사리볶음 김치								
죽식사			참치죽	버섯야채죽	고구마죽	김치죽	단호박죽	버섯미나리죽	닭살죽								
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 파송송계란국 떡볶이소스불고기 적치커리+겉절이소스 해물동그랑땡전 된장고추치 무채볶음 김치	쌀밥 배추국 김치돈육찜 미트볼 + 데리야끼 도토리묵채무침 땅콩조림 양배추생채 김치	흑미밥 오이냉국 맛살야채볶음 야채춘권 김가루쪽파무침 된장깻잎지 파래무무침 김치	쌀밥 종합어묵국 콩나물불고기 야채쌈+쌈장 시래기나물볶음 맛살야채볶음 무생채 김치	쌀밥 버섯전골 카레불고기 치킨너겟+머스타드 맛살스크램블 깍두기(썰기) 미역줄기볶음 김치	참쌀밥 닭곰탕 조기구이 오뎅채볶음 꼬시래기무침 김치	쌀밥 근대국 통마늘불고기 참치김치볶음 야채샐러드+소스 김치								
죽식사			땅콩죽	시금치달걀죽	잣죽	흑임자죽	새우살죽	삼계죽	잔멸치죽								
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	흑미밥 장터국밥 순살코다리찜 간장메추리알 링어묵볶음 궁채절임 감자조림 김치	쌀밥 백순두부탕 조기구이 마카로니샐러드 야채짜장 안매운고추다짐볶음 콩나물무침 김치	쌀밥 다시마무국 고구마돈육조림 참치샐러드 동그랑땡데리무침 토나물무침 햄스크램블 김치	쌀밥 무채국 삼치데리야끼구이 오징어바+타르타르 청포묵무침 견과류+잔멸치 냉면무 김치	귀리밥 장터국밥 마늘간장닭불고기 물만두튀김+간장 김가루쪽파무침 고추참치샐러드 얼갈이겉절이 김치	쌀밥 북어국 돼지두루치기 비엔나감자볶음 시래기된장무침 김치	찰보리밥 오징어국 미트수제소세지 순대볶음 짜사이채볶음 김치								
죽식사			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽								
오전 간식			두유	비피더스	두유	우유	오렌지쥬스	비피더스	사과쥬스								
오후 간식			바람떡	빵류	카스텔라	바나나	곡물과자	구운란	쿠키류								

※식단은 65세이상 노인의 영양권장량 1600~2000kcal에 맞추어 제공되고 있습니다.

※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 고객님께서는 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.

7월 셋째주 식단

요양엔가부		월		화		수 둘째		목		금		토		일			
6찬		4찬		07월 10일		07월 11일		07월 12일		07월 13일		07월 14일		07월 15일		07월 16일	
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	콩밥 불어묵국 짬뽕불고기 마늘쫀칠리무침 땅콩조림 김치	쌀밥 오이냉국 우동소스불고기 호박볶음 명엽채볶음 김치	쌀밥 감자국 크림수제소세지볶음 탕수육+광동소스 간장깻잎지 김치	쌀밥 두부된장국 파리고추불고기 오징어바+칠리소스 오이지무침 김치	참쌀밥 호박고추장찌개 오징어볶음 직화그릴너비아니 파래무무침 김치	쌀밥 버섯전골 김치불고기 감자채볶음 알배추겉절이 김치	쌀밥 복어국 양념닭불고기 건파래자반 묵은지 참기름무침 김치								
죽식사			녹두죽	김가루두부죽	참치죽	옥수수죽	양송이소프	버섯야채죽	누룽지죽								
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 김치유부국 짜장불고기 열무무침 한입돈까스케첩조림 된장깻잎 양배추볶음 김치	쌀밥 오징어국 제육볶음 닭강정(양념소스) 콩나물찜 고구마줄기볶음 미역초무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 버섯불고기 잡채 오색모듬전 양념마늘쫀지 햄야채볶음 김치	쌀밥 돼지찌개 조기구이 어묵계란전 양배추무침 참치샐러드 단무지무침 김치	쌀밥 무채국 데리야끼불고기 시래기나물볶음 마카로니샐러드 무말랭이 짜사이채무침 김치	쌀밥 장터국밥 돼지갈비찜 비엔나 + 케첩 마늘쫀칠리무침 김치	찰보리밥 얼갈이건새우배추국 콩나물불고기 계란후라이 미역초무침 김치								
죽식사			버섯야채죽	땅콩죽	시금치 스프	소고기죽	표고버섯죽	팔죽	옥수수죽								
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 소고기국 두반장불고기 청경채+겉절이소스 계란말이 우영채조림 도시락김 김치	잡곡밥 부대찌개 김치불고기 치킨너겟+머스타드 소금/양파/오뎅볶음 고들빼기무침 곤약볶음 김치	흑미밥 시래기국 숙주불고기 양파튀김+칠리소스 강된장 열무김치 꼬시래기무침 김치	기장밥 유부장국 짬뽕불고기 콩나물무침 생선까스/타르타르 오징어젓갈 미역줄기볶음 김치	쌀밥 닭곰탕 고등어구이 참치김치볶음 고기경단 멸치볶음 오복지 김치	쌀밥 미역미소장국 떡볶이소스불고기 마파두부 열무김치 김치	쌀밥 고추참치순두부 가자미구이 맛살 스크램블 무채볶음 김치								
죽식사			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽								
오전 간식			비피더스	매실쥬스	요구르트	우유	오렌지쥬스	비피더스	요플레								
오후 간식			빵류	쿠키류	카스텔라	바나나	곡물과자	떡 (절편또는 송편)	쿠키류								

※식단은 65세이상 노인의 영양권장량 1600~2000kcal에 맞추어 제공되고 있습니다.

※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 고객님께서는 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. 

7월 넷째주 식단

요양엔갑부		월		화		수		목		금		토		일			
6찬		4찬		07월 17일		07월 18일		07월 19일		07월 20일		07월 21일		07월 22일		07월 23일	
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 콩나물국 고구마돈육조림 콘슬우샐러드 오복지 김치	쌀밥 오징어국 떡볶고기 시금치무침 열무김치 김치	쌀밥 소고기탕국 삼치데리야끼구이 동그랑땡전 양배추볶음 김치	귀리밥 배추국 숙주불고기 야채카레 고구마줄기볶음 김치	쌀밥 김치유부국 돼지갈비찜 시래기나물볶음 무말랭이 김치	쌀밥 돼지찌개 묵은지공치조림 두부전 양념깻잎지 김치	쌀밥 순대국 콩나물불고기 그린빈야채볶음 오이지무침 김치								
죽식사			소고기스프	단호박죽	누룽지죽	감자스프	흑임자죽	누룽지죽	시금치스프								
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 김치국 고추장제육볶음 마늘떡갈비 감자조림 곤약볶음 김가루양배추무침 김치	기장밥 호박고추장찌개 김치불고기 올방개묵무침 맛살냉채 양념깻잎지 깍두기 김치	흑미밥 시래기된장국 돼지두루치기 오징어바+칠리 마파두부 우영조림 비타장아찌 김치	쌀밥 순두부국 고구마돈육조림 직화그릴너비아니 참치김치볶음 된장고추 냉면무 김치	보리밥 다시마국 해물짜장불고기 콩나물무침 동그랑땡데리무침 콘슬로우샐러드 오복지 김치	흑미밥 감자국 코다리찜 고기산적+스테이크소스 김가루쪽파무침 김치	쌀밥 오징어국 데리야끼불고기 미니돈까스+소스 부추/양파+겉절이소스 김치								
죽식사			참치야채죽	게살죽	버섯야채죽	옥수수죽	양송이스프	버섯야채죽	영양닭죽								
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	귀리밥 부추계란국 조기구이 참치샐러드 두부너비아니 고사리볶음 미역줄기볶음 김치	쌀밥 참치미역국 미트수제소세지볶음 계란후라이 야채짜장 무말랭이 간장마늘쫄지 김치	쌀밥 오이냉국 안동찜닭 맛살옛날소세지볶음 생선까스+타르타르 고춧잎무침 참나물무침 김치	쌀밥 근대국 오징어불고기 부추/양파겉절이 고추참치샐러드 궁채절임 도시락김 김치	쌀밥 어묵국 통마늘불고기 비엔나소세지+케찹 미역초무침 무짬지채 순대볶음 김치	쌀밥 미역미소국 김치불고기 맛살야채볶음 잡채말이어묵간장조림 김치	기장밥 무채국 조기구이 열무된장무침 베이컨야채볶음 김치								
죽식사			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽								
오전 간식			비피더스	식혜	비피더스	오렌지쥬스	오렌지쥬스	비피더스	우유								
오후 간식			빵류	약과	떡 (절편또는 송편)	곡물과자	곡물과자	떡 (절편또는 송편)	씨리얼								

※식단은 65세이상 노인의 영양권장량 1600~2000kcal에 맞추어 제공되고 있습니다.

※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 고객님께서는 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. 

7월 다섯째주 식단

요양엔가부		월		화		수		목		금		토		일			
6찬		4찬		07월 24일		07월 25일		07월 26일		07월 27일		07월 28일		07월 29일		07월 30일	
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	참쌀밥 근대국 파채불고기 어묵볶음 우영채조림 김치	흑미밥 오이냉국 고구마돈육조림 부추전 멸치볶음 김치	쌀밥 유부숙갓국 소불고기 야채곤약무침 깍두기 김치	쌀밥 콩나물국 케찹수제소세지볶음 스위두부스틱 양념마늘쫄지 김치	쌀밥 닭곰탕 오징어볶음 연근조림 무나물볶음 김치	쌀밥 소고기탕국 콩치무조림 계란후라이 고구마샐러드 김치	쌀밥 종합어묵국 삼치데리야끼구이 오이피클 시래기된장무침 김치								
죽식사			감자죽	누룽지죽	흰살생선죽	깨죽	녹두죽	누룽지죽	시금치스프								
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 파송송계란국 숙주불고기 탕수육/소스 야채카레 마늘쫄칠리무침 파래무무침 김치	쌀밥 두부된장국 오삼불고기 비엔나소세지+케찹 맛살냉채 불어묵바베큐무침 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 호박새우젓국 김치불고기 콩나물무침 마카로니샐러드 냉면무 쌀떡산적+바비큐 김치	쌀밥 무채국 짜장불고기 김치도토리묵무침 동그랑땡전 새콤달콤 썸무 오이지무침 김치	콩밥 백김치국 고등어무조림 파송송스크럼블 미니돈가스+소스 고들빼기무침 김가루쪽파무침 김치	흑미밥 미역오이냉국 돼지두루치기 생선가스/타르타르 콩나물찜 김치	쌀밥 복어국 카레불고기 우영채조림 부추/양파/겉절이소스 김치								
죽식사			땅콩죽	버섯야채죽	청경채달걀죽	새우살죽	감자스프	버섯야채죽	영양닭죽								
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 단배춧국 고등어구이 미역초무침 고기산적 데리무침 명엽채볶음 시래기나물무침 김치	쌀밥 참치미역국 크림수제소세지 연근튀김+소스 청포묵채무침 된장깻잎지 단무지무침 김치	쌀밥 사골탕 삼치데리야끼구이 참치김치볶음 어묵계란전 고추잎무침 무채볶음 김치	쌀밥 맑은감자국 우동소스불고기 오징어바+타르타르 맛살야채볶음 도시락김 짜사이채무침 김치	콩밥 열무된장국 떡볶이소스불고기 물만두튀김+간장 야채카레 무말랭이 양배추쌈/장 김치	쌀밥 장터국밥 돼지두루치기 야채샐러드+소스 오징어젓갈 김치	기장밥 오징어국 스테이크조림 베이컨야채볶음 묵은지참기름무침 김치								
죽식사			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽								
오전 간식			오렌지쥬스	비피더스	요플레	요플레	요구르트	비피더스	우유								
오후 간식			곡물과자	떡 (절편또는 송편)	쿠키류	쿠키류	카스텔라	떡 (절편또는 송편)	씨리얼								

※식단은 65세이상 노인의 영양권장량 1600~2000kcal에 맞추어 제공되고 있습니다.

※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 고객님께서는 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. 

7월 여섯째주 식단

요양엔갑부		월						
6찬	4찬	07월 31일						
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	찰보리밥 백김치국 간장돈육조림 오뎅볶음 꼬시래기무침 김치					
죽식사			참치야채죽					
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 미역국 통마늘팽이버섯고기 계란후라이 야채카레 양배추찜 마늘쫄리무침 김치					
죽식사			흑미죽					
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 돼지고기찌개 고등어구이 불어묵칠리볶음 닭강정 (양념소스) 시금치무침 오복지 김치					
죽식사			흰죽					
오전 간식			두유					
오후 간식			카스텔라					

※식단은 65세이상 노인의 영양권장량 1600~2000kcal에 맞추어 제공되고 있습니다.

※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