

[2026년10월 육식형 식단]

10월 식단 레시피 (조리지시서)							
1~2세 유아 식단							
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법		
01[목]	오전간식	(이유식)참치채소сок(참월2)	멸살, 맥미, 생것	9.1	① 풀린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반죽 으개지도록 간다. ② 찰지는 체에 받쳐 기름을 빼고, 양파와 당근은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 센불에 끓인다. ④ ①이 끓어오르면 물을 약하게 줄인 후 ③을 넣고 한소끔 더 끓인다.		
			가다랑어, 유자통조림	6.5			
			당근, 뿌리, 생것	3.25			
			양파, 생것	3.25			
	점심	차조밥	멸살, 맥미, 생것	32.5	쌀과 차조를 씻어 불리고 물을 넣어 밥을 짓는다.		
			조, 차조, 도청, 생것	1.62			
			달걀, 생것	6.5			
			김, 참김, 구운것	2.27			
		김달걀국 ①③⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 적당량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 약한 불로 달군 마른 팬에 김을 굽는다. ③ 구운 김은 부수고, 대파는 0.5cm 두께로 어슷썰기 한다. ④ ①에 달걀물을 쏜 다음, ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 간장, 소금으로 간을 하여 완성한다		
			간장, 깨장, 양조	0.97			
			파, 대파, 생것	0.65			
			다시마, 말린것	0.33			
			소금	0.2			
			달걀, 생것	29.25			
		치즈계란찜 ①②	치즈, 모짜렐라	5.2	① 계란을 그릇에 풀어 체에 거른 후 소금과 물을 넣어 섞어준다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진 후 ①에 넣어 섞어주고 그 위에 치즈를 올린다. ③ 약불에서 중탕으로 ②를 찐다.		
			당근, 뿌리, 생것	3.25			
			양파, 생것	3.25			
			파, 생것	1.3			
		배추김치 ④	소금	0.65	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			배추, 생것	13			
			무, 조선무, 생것	1.82			
			갓, 생것	0.91			
			소금, 굵은소금	0.91			
			찹쌀, 가루	0.52			
			파, 쪽파, 생것	0.52			
			고춧가루, 가루	0.39			
			미나리, 물미나리, 생것	0.39			
			마늘, 간마늘, 생것	0.26			
			새우젓, 육젓, 토콜, 염절임	0.2			
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
	오코노미야끼 ①③④⑥⑧⑨		설탕, 액설탕	0.07	① 양배추와 양파,당근는 채썰고 쥬,쪽파는 잘게 송송 찢어 준다. ② 팬에 부침가루와 계란을 넣어 반죽한다. ③ 반죽에 미리준비한 재료를 넣어 잘 섞어준다. ④ 달군팬에 식용유를 넉넉하게 두르고 반죽을 올려준다. ⑤ 알튀로 노릇하게 굽는다. ⑥ 구이낸 오코노미야끼위에 데리야끼소스를 바르고 마요네즈를 뿌려준다.		
			달걀, 생것	9.75			
			밀, 부침가루	6.5			
			양배추, 생것	6.5			
			쥬, 로스쥬	4.55			
			당근,뿌리, 생것	3.25			
			양파, 생것	3.25			
			파, 쪽파, 생것	1.3			
			데리야끼 소스	0.65			
			마요네즈, 진한	0.65			
			종기를	0.65			
			토마토 소스	45.5			
			파스타, 스파게티, 말린것	19.5			
			돼지고기, 알다리(뿌리살), 생것	3.25			
			양송이버섯, 생것	3.25			
			피망, 초록색, 생것	3.25			
02[금]	오전간식	(간식)토마토스파게티(경남) ②③④⑥⑧⑨⑩	올리브유	0.33	① 피망은 잘게 다지고 양송이버섯은 썬 썬다. ② 굽는 물에 천일염을 넣고 스파게티면을 10분 정도 삶아 건져낸다. ③ 달군 팬에 올리브유를 두르고 돼지고기와 후춧가루를 넣고 볶다가 준비된 토마토소스를 넣고 함께 끓인다. ④ 토마토소스가 끓기 시작하면 양송이버섯, 피망을 넣어 다시 한 번 볶는다. ⑤ ④에 삶아놓은 스파게티면을 넣고 소스가 잘 스며들도록 볶아 낸 뒤 파슬리가루를 뿌려 완성한다.		
			파슬리, 말린것	0.07			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
			우유	130			
	점심	단팥죽	팥, 붉은팥, 말린것	9.75	① 냄비에 물을 붓고 팥을 넣어 한 번 끓이고 물을 버린 뒤, 다시 물을 붓고 팥을 익힌다. ② 밀알과 찹쌀은 불려둔다. ③ 삶은 팥은 뜨거운 때 체에 받쳐 으개면서 팥 삶은 물과 앙금을 내린 후 앙금은 가라앉히고 윗물은 다른 냄비에 따른다. ④ 냄비에 담긴 팥 윗물에 밀알과 찹쌀을 넣어 끓이다가 알알이 퍼지면 알 앙금을 넣고 저어가며 조금 더 끓이고 소금, 설탕으로 간한다. ⑤ 찹을 끓인다.		
			멸살, 맥미, 생것	4.88			
			찹쌀, 맥미, 생것	4.88			
			설탕, 액설탕	0.65			
			소금	0.13			
			멸살, 맥미, 생것	35.75	① 냄비에 물을 붓고 팥을 넣어 한 번 끓이고 물을 버린 뒤, 다시 물을 붓고 팥을 익힌다. ② 밀알과 찹쌀은 불려둔다. ③ 삶은 팥은 뜨거운 때 체에 받쳐 으개면서 팥 삶은 물과 앙금을 내린 후 앙금은 가라앉히고 윗물은 다른 냄비에 따른다. ④ 냄비에 담긴 팥 윗물에 밀알과 찹쌀을 넣어 끓이다가 알알이 퍼지면 알 앙금을 넣고 저어가며 조금 더 끓이고 소금, 설탕으로 간한다. ⑤ 찹을 끓인다. ⑥ 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
		백미밥	두부, 순두부	32.5			
			감자, 자식, 생것	6.5			
			호박, 예호박, 생것	6.5			
			돌솥, 볶은것	4.55			
			원장, 깨장, 찹게용	3.25			
			미나리, 물미나리, 생것	1.95			
			양파, 생것	1.95			
			표고버섯, 참나무재배, 생것	1.95			
			다시마, 말린것	1.3			
			간장, 재래	0.65			
		고동어카레구이 ③④⑦	부추, 두메부추, 생것	0.65	1. 표고버섯은 머리와 밀통을 분리하고 머리 부분은 잘게 썬다. 2. 애호박, 감자, 양파는 한입 크기로 썰고, 미나리와 부추는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 물에 다시마, 표고버섯 밀통을 넣고 끓여낸 건더기를 건져 육수를 만든다. 4. 육수에 저염원장과 찹쌀가루를 풀어 한소끔 끓이고, 감자와 다진마늘을 넣어 끓인다. 5. 애호박과 표고버섯을 넣고, 순두부, 양파, 들깨가루, 저염카레간장을 넣어 한소끔 끓인다. 6. 대파, 미나리, 부추를 듬뿍 올려 대진 후 마무리 한다.		
			파, 대파, 생것	0.65			
			고동어, 생것	22.75			
			종기를	1.62			
		맛살콩나물무침 ①③④⑥	카레, 가루	1.3		① 고동어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 밀가루와 카레분말을 섞은 후 고동어에 골고루 묻힌다. ③ 팬에 종기름을 두르고 ②를 올려 알튀로 노릇하게 굽는다.	
			밀, 중력밀가루	0.65			
			소금	0.13			
			콩나물, 생것	16.25			
			깨끗살	6.5			
			파, 생것	1.95			
			깨소금, 가루, 볶은것	0.65			
			간장, 재래	0.33			
	배추김치 ④		마늘, 갈마늘, 생것	0.13	① 콩나물은 대체 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 맛살은 3등분해서 썰어주고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.		
			참기름	0.13			
			소금	0.07			
			배추, 생것	13			
			무, 조선무, 생것	1.82			
			갓, 생것	0.91			
			소금, 굵은소금	0.91			
			찹쌀, 가루	0.52			
			파, 쪽파, 생것	0.52			
			고춧가루, 가루	0.39			
			미나리, 물미나리, 생것	0.39			
			마늘, 간마늘, 생것	0.26			
오후간식	찐감자	떡먹는클레인요거트(80g) ②	새우젓, 육젓, 토콜, 염절임	0.2	① 감자는 깨끗이 씻어 반으로 자른다. ② 찹쌀에 감자를 넣고 익을 때까지 썬다.		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
	오전간식	(이유식)항태우족(참월2)	설탕, 액설탕	0.07	① 감자는 깨끗이 씻어 반으로 자른다. ② 찹쌀에 감자를 넣고 익을 때까지 썬다.		
			멸살, 맥미, 생것	9.1			
			무, 조선무, 생것	6.5			
			명태, 황태, 말린것	3.25			
			멸살, 맥미, 생것	32.5			
			보리, 찹보리, 도청, 생것	1.62			
			팽이버섯, 생것	13			
			무, 조선무,뿌리, 생것	6.5			
			보리, 생것	6.5			
			무, 생것	6.5			
			무, 생것	6.5			
			무, 생것	6.5			
			무, 생것	6.5			

① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸 후 미소된장을 푼다.

06[하]	점심	평이미소장국 ①⑤	원장, 일식(미소)	2.6	② 평이버섯은 밀통을 제거한 후 잘게 찢고, 무는 나박하게 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓여낸다.		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
		(수제)생선까스+타르타르소스(경남) ①③④	파, 생것	1.3		① 대구(또는 동태)를 포를 떠서 소금과 후추로 간을 한다. ② ③에 밀가루,달걀,빵가루를 순서대로 일린다. ③ 튀김냄비에 종가름을 부어 적당한 온도가 되면 ②의 생선까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다 ④튀김 생선까스에 타르타르소스를 곁들인다.	
			마늘, 간마늘, 생것	0.23			
			대구, 수컷, 생것	19.5			
			종가름	6.5			
			달걀, 생것	3.25			
			밀, 빵가루	3.25			
			밀, 중력밀가루	3.25			
			타르타르소스	3.25			
오후간식	(마요네즈제외)단호박샐러드 ②	소금	0.26	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 쪄 후 우유를 넣어 끓고루 버무리며 으갠다.			
		호박, 단호박, 생것	22.75				
	배추김치 ③	우유	3.25	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		배추, 생것	13				
		무, 조선무, 생것	1.82				
		갓, 생것	0.91				
		소금, 끓은소금	0.91				
		참깨, 가루	0.52				
		파, 쪽파, 생것	0.52				
		고춧가루, 가루	0.39				
오전간식	(마요네즈제외)단호박샐러드 ②	미나리, 풀미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		마늘, 간마늘, 생것	0.26				
	배추김치 ③	새우젓, 육지, 토콜, 멸절임	0.2	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
		설탕, 액설탕	0.07				
		행, 마늘행	32.5				
		포도 주스	65				
		멸발, 맥미, 생것	9.1				
		무, 조선무, 생것	6.5				
		소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	6.5				
07[하]	점심	(달걀제외)장조림버터비빔밥 ②③④㉔	멸발, 맥미, 생것	26	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.		
			소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	16.25			
			버터	1.95			
			간장, 재래	1.3			
			맛술	1.3			
			마늘, 간마늘, 생것	0.33			
			참기름	0.33			
			설탕, 액설탕	0.13			
		(튼튼)오이파프리카새물무침	닭고기, 가슴, 생것	19.5	① 냄비에 물을 붓고 닭, 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 감자는 깍둑썰고, 파는 송송, 마늘은 다진다. ③ 닭면은 물에 불려 두었다가 삶아서 찬물에 헹구어 푼다. ④ ①의 육수에 감자를 넣어 적당한 익으면 살을 발라 둔 닭고기와 파, 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리하여 닭면과 함께 제공한다.		
			국수, 소면, 말린것	13			
오후간식	닭곰탕(소면) ③⑥	감자, 대지, 생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고 닭, 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 감자는 깍둑썰고, 파는 송송, 마늘은 다진다. ③ 닭면은 물에 불려 두었다가 삶아서 찬물에 헹구어 푼다. ④ ①의 육수에 감자를 넣어 적당한 익으면 살을 발라 둔 닭고기와 파, 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리하여 닭면과 함께 제공한다.			
		양파, 생것	3.9				
		파, 생것	3.9				
		다시마	0.65				
		마늘, 간마늘, 생것	0.52				
		소금	0.07				
		후추, 검은후추, 가루	0.07				
		오이, 다다기, 생것	13				
	(튼튼)오이파프리카새물무침	식초, 양조	5.2	1. 오이, 파프리카는 생채소 소독하여 깨끗이 씻는다. 2. 오이는 칼로 휘어 나온 돌기를 제거하고 2cm 길이의 스틱모양으로 썬다. 3. 파프리카는 2cm 길이의 스틱모양으로 썬다. 4. 볼에 오이, 파프리카, 식초, 설탕, 소금을 넣고 끓고루 버무리 준다.			
		파프리카, 노랑색, 생것	5.2				
오전간식	유부초밥(간식) ①④	파프리카, 빨간색, 생것	5.2	① 쌀은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썬다 ③ 그곳에 지은 밥을 넣고 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 끓고루 섞는다. ④ 유부에 ③을 채워 넣는다.			
		설탕, 액설탕	1.3				
		김치, 각두기	9.1				
		멸발, 맥미, 생것	19.5				
		두부, 유부	6.5				
		설탕, 액설탕	0.46				
		식초, 사과식초	0.46				
		참기름	0.46				
	우유(200ml) ②	간장, 재래	0.2	① 쌀은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썬다 ③ 그곳에 지은 밥을 넣고 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 끓고루 섞는다. ④ 유부에 ③을 채워 넣는다.			
		참깨, 흰색, 볶은것	0.2				
08[목]	점심	(이유식)감자당근죽	소금	0.07	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 당근와 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.		
			우유	130			
		백미밥	우유	130	① 쌀을 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썬다 ③ 그곳에 지은 밥을 넣고 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 끓고루 섞는다. ④ 유부에 ③을 채워 넣는다.		
			멸발, 맥미, 생것	9.1			
			감자, 대지, 생것	6.5			
			당근, 뿌리, 생것	3.25			
			물만둣국(경남) ①③④㉔㉔㉔	멸발, 맥미, 생것		35.75	① 쌀을 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썬다 ③ 그곳에 지은 밥을 넣고 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 끓고루 섞는다. ④ 유부에 ③을 채워 넣는다.
				만두, 물만두		26	
				달걀, 생것		3.25	
				파, 생것		1.95	
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3						
다시마, 말린것	0.65						
마늘, 간마늘, 생것	0.33						
소금	0.33						
08[목]	점심	닭봉테리아끼조림(영천) ③⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 닭봉을 깨끗하게 손질한다. ② 마늘은 다져서 준비한다. ③ 닭봉에 진간장, 다진마늘, 설탕, 물, 참주, 물엿, 후추를 넣고 조린다.		
			닭고기, 다리(아랫다리), 생것	32.5			
			간장, 개량, 양조	2.6			
			마늘, 간마늘, 생것	1.3			
			참주, 알코올 16%	1.3			
			물엿	0.65			
			설탕, 액설탕	0.65			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
		단배추찜&양념장 ③⑥	얼갈이배추, 생것	29.25	① 단배추는 씻어서 찜기에 찜준다. ② 그곳에 간장, 잘게 썬 실파, 다진 마늘, 참깨, 참기름을 넣어 섞어 양념장을 만든다. ③ 단배추를 적당한 크기로 썰어 양념장과 함께 곁들여 낸다.		
			간장, 개량, 양조	0.65			
배추김치 ③	파, 실파, 생것	0.65	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
	마늘, 간마늘, 생것	0.23					
	참기름	0.23					
	참깨, 흰색, 볶은것	0.07					
	배추, 생것	13					
	무, 조선무, 생것	1.82					
	갓, 생것	0.91					
	소금, 끓은소금	0.91					
오후간식	구운달걀 ④	참깨, 가루	0.52	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		달걀, 가루	0.52				
		파, 쪽파, 생것	0.52				
		고춧가루, 가루	0.39				
		미나리, 풀미나리, 생것	0.39				
		마늘, 간마늘, 생것	0.26				
		새우젓, 육지, 토콜, 멸절임	0.2				
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
	우유(200ml) ②	설탕, 액설탕	0.07	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		달걀, 생것	39				
오전간식	잡밭닭국 ㉔	우유	130	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		닭고기, 생채, 생것	9.75				
		멸발, 맥미, 생것	6.5				
		참깨, 맥미, 생것	6.5				
		당근, 뿌리, 생것	1.95				
		양파, 생것	1.95				
		잡밭닭국 ㉔	닭고기, 생채, 생것		9.75	1. 쌀은 불린 후 으개준다. 2. 당근, 양파, 호박, 쪽파는 다진다. 3. 닭은 씻어서 마늘과 적당한량의 물을 부어 끓인다. 4. 익은 닭살을 건져내어 가늘게 찢는다.	
			멸발, 맥미, 생것		6.5		
	오전간식	잡밭닭국 ㉔	참깨, 맥미, 생것	6.5	1. 쌀은 불린 후 으개준다. 2. 당근, 양파, 호박, 쪽파는 다진다. 3. 닭은 씻어서 마늘과 적당한량의 물을 부어 끓인다. 4. 익은 닭살을 건져내어 가늘게 찢는다.		
			당근, 뿌리, 생것	1.95			
양파, 생것			1.95				
닭고기, 생채, 생것			9.75				
멸발, 맥미, 생것			6.5				
참깨, 맥미, 생것			6.5				
당근, 뿌리, 생것			1.95				
양파, 생것			1.95				
잡밭닭국 ㉔		닭고기, 생채, 생것	9.75	1. 쌀은 불린 후 으개준다. 2. 당근, 양파, 호박, 쪽파는 다진다. 3. 닭은 씻어서 마늘과 적당한량의 물을 부어 끓인다. 4. 익은 닭살을 건져내어 가늘게 찢는다.			
		멸발, 맥미, 생것	6.5				

12[월]	점심	(고추장제외)치즈닭갈비 ㉠㉡㉢㉣	호박, चुकिनी, 생것	1.95	5. 밥을 넣고 익을 때까지 끓인다. 6. 당근, 양파, 호박을 넣고 익힌다. 7. 소금으로 간을 맞추고 쪽파를 넣어 마무리한다.
			마늘, 깰마늘, 생것	1.3	
			파, 쪽파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			멸발, 맥미, 생것	35.75	
			물	91	
			소고기, 한우, 양지, 생것	6.5	
			간장, 재래	1.43	
			미역, 말린것	0.97	
			마늘, 구근, 생것	0.65	
			참기름	0.41	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	19.5	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			양배추, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			치즈, 모짜렐라	6.5	
			간장, 개향, 양조	2.6	
			들것일, 생것	1.62	
			물엿	1.62	
			파, 생것	1.62	
13[화]	점심	고구마맛탕 ㉠	종가름	1.3	1. 고구마는 한 입 크기로 썰어 종가름에 노릇하게 튀긴다. 2. 냄비에 물엿, 설탕을 끓여 튀겨낸 고구마를 버무리고 검은 깨를 뿌려낸다.
			물엿	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			참깨, 참깨, 볶은것	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토물, 멸절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			참발과자(참발선과) ㉠㉡	6.5	
			떡먹는물레민요가드(80g) ㉡	52	
			두부	9.75	
14[수]	점심	오전간식	(이유식)두부김치 ㉠	9.75	1. 고구마를 씻어서 얇게 썰어준다. 2. 불에 참발가루를 바른 고구마를 튀겨낸다. 3. 달걀 프라이팬에 식용유를 두르고 고구마를 참발가루에 적신 뒤 노릇하게 부친다.
			멸발, 맥미, 생것	9.75	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.65	
			멸발, 맥미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
			김치, 배추 김치	26	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			종가름	2.92	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.95	
			다시마, 말린것	0.65	
			간장, 개향, 양조	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			소금	0.2	
			두부	13	
			돼지고기, 통심, 생것	9.75	
			밀, 중핵밀가루	6.5	
			달걀, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
14[수]	점심	통고랑명구이(1) ㉠㉡㉢㉣	당근, 뿌리, 생것	1.95	1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다. 2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. 3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 찰기가 생기도록 치대어 준다. 4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 어분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다. 5. 달걀 팬에 종가름을 두르고 통고랑명을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			종가름	1.95	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			소금	0.13	
			감자, 대지, 생것	32.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 개향, 양조	0.33	
			종가름	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
			김치, 깍두기	9.1	
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	19.5	
			참발, 맥미, 가루	9.75	
			종가름	1.95	
			과일채소 음료	65	
			멸발, 맥미, 생것	16.25	
			브로콜리, 생것	13	
14[수]	점심	쇠고기브로콜리국 ㉠㉡㉢	소고기, 한우, 살코기, 생것	13	1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다. 3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			간장, 재래	0.78	
			참기름	0.78	
			소금	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.13	
			멸발, 맥미, 생것	26	
			돼지고기, 통심, 생것	16.25	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			짜장소스	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			호박, 예호박, 생것	3.25	
			종가름	1.62	
			전분, 감자, 가루	1.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			달걀, 생것	19.5	
			파, 실파, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
14[수]	점심	계란실파국 ㉠	어묵, 튀긴것	9.75	1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. 2. 달걀은 그릇에 쫄다. 3. 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			당면, 고구마, 말린것	4.55	
			느타리버섯, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			어묵, 튀긴것	9.75	
			당면, 고구마, 말린것	4.55	
			느타리버섯, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			어묵, 튀긴것	9.75	
			당면, 고구마, 말린것	4.55	
			느타리버섯, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			어묵, 튀긴것	9.75	
			당면, 고구마, 말린것	4.55	
			느타리버섯, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			어묵, 튀긴것	9.75	
			당면, 고구마, 말린것	4.55	
			느타리버섯, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	

㉠ 1. 고구마를 씻어서 얇게 썰어준다.
2. 불에 참발가루를 바른 고구마를 튀겨낸다.
3. 달걀 프라이팬에 식용유를 두르고 고구마를 참발가루에 적신 뒤 노릇하게 부친다.

㉡ 1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다.
3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

㉢ 1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다.
2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다.
3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 찰기가 생기도록 치대어 준다.
4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 어분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다.
5. 달걀 팬에 종가름을 두르고 통고랑명을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

㉣ 1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
2. 달걀은 그릇에 쫄다.
3. 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.

㉤ 1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다.
3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

㉥ 1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다.
2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다.
3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 찰기가 생기도록 치대어 준다.
4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 어분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다.
5. 달걀 팬에 종가름을 두르고 통고랑명을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

㉦ 1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
2. 달걀은 그릇에 쫄다.
3. 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.

㉧ 1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다.
3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

㉨ 1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다.
2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다.
3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 찰기가 생기도록 치대어 준다.
4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 어분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다.
5. 달걀 팬에 종가름을 두르고 통고랑명을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

㉩ 1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
2. 달걀은 그릇에 쫄다.
3. 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.

㉪ 1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다.
3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

㉫ 1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다.
2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다.
3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 찰기가 생기도록 치대어 준다.
4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 어분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다.
5. 달걀 팬에 종가름을 두르고 통고랑명을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

㉬ 1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
2. 달걀은 그릇에 쫄다.
3. 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.

㉭ 1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다.
3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

㉮ 1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다.
2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다.
3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 찰기가 생기도록 치대어 준다.
4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 어분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다.
5. 달걀 팬에 종가름을 두르고 통고랑명을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

㉯ 1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
2. 달걀은 그릇에 쫄다.
3. 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.

㉺ 1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다.
3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

㉻ 1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다.
2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다.
3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 찰기가 생기도록 치대어 준다.
4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 어분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다.
5. 달걀 팬에 종가름을 두르고 통고랑명을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

㉼ 1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
2. 달걀은 그릇에 쫄다.
3. 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.

㉽ 1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다.
3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

㉾ 1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다.
2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다.
3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 찰기가 생기도록 치대어 준다.
4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 어분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다.
5. 달걀 팬에 종가름을 두르고 통고랑명을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

㊀ 1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
2. 달걀은 그릇에 쫄다.
3. 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.

㊁ 1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다.
3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

㊂ 1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다.
2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다.
3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 찰기가 생기도록 치대어 준다.
4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 어분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다.
5. 달걀 팬에 종가름을 두르고 통고랑명을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

㊃ 1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
2. 달걀은 그릇에 쫄다.
3. 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.

㊄ 1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다.
3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

㊅ 1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다.
2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다.
3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 찰기가 생기도록 치대어 준다.
4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 어분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다.
5. 달걀 팬에 종가름을 두르고 통고랑명을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

㊆ 1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
2. 달걀은 그릇에 쫄다.
3. 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.

㊇ 1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다.
3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

㊈ 1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다.
2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다.
3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 찰기가 생기도록 치대어 준다.
4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 어분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다.
5. 달걀 팬에 종가름을 두르고 통고랑명을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.

㊉ 1. 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.
2. 달걀은 그릇에 쫄다.
3. 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
4. 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ㉡와 ㉢을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.

㊊ 1. 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다.
2. 냄비에 참기름을 두르고 ㉠의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다.
3. ㉡에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.

㊋ 1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다.
2. 양파,

		어묵집채 ㉔㉕	시금치, 생것	1.95	㉔ 시금치와 너트더미것은 내식 김밥에 맞추고 불기름 전 후, 인양, 찜기름을 넣어 볶는다. ㉕ 어묵, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ㉔ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 어묵을 차례로 볶는다. ㉕ 그릇에 ㉔, ㉕, ㉔를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 찜개로 마무리한다.
			양파, 생것	1.95	
			간장, 재래	0.97	
			참기름	0.97	
오후간식		단우지 ㉔	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	-
			단우지, 열철임	9.75	
			치킨, 패스트푸드, 너트, 튀긴것	29.25	
			참기름	3.25	
오전간식		팝콘치킨 ㉔㉕㉖㉗	요구르트, 액상	45.5	㉔ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 팝콘치킨을 넣어 튀긴다.
			팝쌀, 백미, 생것	9.1	
			밀치, 간밀치, 삶아서 말린것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
점심		(이유식)잔말치채소죽	양파, 생것	1.95	㉔ 쌀은 물린 후 불렌더에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ㉕ 잔말치는 물에 충분히 담가 핏기를 뺀다. ㉔ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고 불렌더에 간다. ㉕ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도인 크기로 잘게 다진다. ㉖ 냄비에 ㉔과 물 140g을 넣고 끓인다. ㉗ ㉔가 끓어 오르면 ㉔과 ㉕를 넣고 순가락을 기울여 목욕 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			호박, 애호박, 생것	1.95	
			팝쌀, 백미, 생것	32.5	
			합쌀, 현미, 생것	3.25	
점심		참현미밥	콩나물, 생것	9.75	1. 쌀과 현미를 섞어서 쪄낸다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			파, 생것	1.95	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
점심		맑은콩나물국 ㉔	소고기, 한우(1++등급), 달다리, 생것	19.5	㉔ 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. ㉕ 마늘은 다진다. ㉔ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ㉕ 팬에 참기름을 두르고 ㉔를 넣어 볶는다.
			간장, 개량, 양조	1.95	
			참기름	1.95	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
점심		바삭소불고기(1) ㉔㉕㉖	설탕, 백설탕	0.65	㉔ 소고기는 적당한 크기로 썬다. ㉕ 마늘은 다진다. ㉔ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ㉕ 팬에 참기름을 두르고 ㉔를 넣어 볶는다.
			참기름	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			양배추, 생것	13	
점심		(저임)양배추찜&두부부엌장 ㉔㉕	두부	6.5	㉔ 양배추를 4x4cm 크기로 썬다. ㉕ 적당한량의 물을 넣고 끓인 후, 소금과 넣고 양배추를 삶는다. ㉔ 삶은 양배추는 찬물에 헹개 물기를 쫓는다. ㉕ 두부는 물기를 완전히 제거하여 칼로 으깨고 ㉖ 저염 된장, 저염 고추장, 다진 마늘, 참기름을 섞어 두부부엌장을 만든다.
			된장, 개량	1.04	
			참기름	0.65	
			고추장, 개량	0.52	
점심		배추김치 ㉔	참기름	0.52	*1~2세에는 고추장을 제외하거나 양을 줄여주세요!! ㉔ 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ㉕ 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ㉔ 무는 채 썰고, 쪽파, 갠, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ㉕ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ㉖ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ㉗ 그릇에 ㉔, ㉕, ㉖, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ㉘ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
오후간식		#찰보리떡 ㉔㉕㉖	갠, 생것	0.91	㉔ 떡기는 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			합쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
오전간식		참깨버섯죽	고춧가루, 가루	0.39	㉔ 쌀은 물리고 버섯과 당근은 잘게 다진다. ㉕ 익서기에 물린 쌀과 참깨를 넣고 물을 부어 끓게 간다. ㉔ 냄비에 참기름을 두르고 ㉕를 볶고 튀다가 다진 새송이버섯과 당근을 넣고 더 볶는다 ㉕ ㉔에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토콜, 열철임	0.2	
점심		검정콩밥 ㉔	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	㉔ 새우는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 애호박은 나박썰기 한다. ㉕ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ㉖ 냄비에 물을 붓고 애호박을 넣어 한소끔 끓인다. ㉗ ㉔에 새우살, 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유, 검은우유, 가루	0.07	
			대구, 생것	26	
점심		새우살애호박국 ㉔	밀, 중력밀가루	2.6	㉔ 대구는 손질하여 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밀간하고 밀가루를 묻힌다. ㉕ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 설탕, 물엿, 참기름, 물과 함께 섞어 양념장을 만든다. ㉖ 팬에 참기름을 두르고 ㉔를 익히다가 ㉕의 양념을 끼얹으며 조리낸다.
			호박, 애호박, 생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
점심		대구엿장조림 ㉔㉕	소금	0.33	㉔ 정포묵은 3cm×2cm×1cm 크기로 썰어 끓는 물에 데쳤다가 찬 물에 헹군다. ㉕ 다진 마늘, 진간장, 올리브유, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. ㉖ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ㉗ 정포묵, 김가루에 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			참기름	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
점심		청포묵김무침 ㉔㉕	참기름	0.65	㉔ 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ㉕ 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ㉔ 무는 채 썰고, 쪽파, 갠, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ㉕ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ㉖ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ㉗ 그릇에 ㉔, ㉕, ㉖, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ㉘ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
			물엿	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
오후간식		배추김치 ㉔	녹두묵	16.25	1. 양파, 새송이버섯(다른 버섯으로 대체 가능), 파프리카(빨강, 노랑), 피망은 적당한 크기로 각쪽썰기 후 팬에 살짝 볶는다. 2. 옥수수편은 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 토마토에 토마토소스(케첩으로 대체가능)를 바르고, 그 위에 손질한 재료를 올린 후, 오파렐라 치즈를 뿌려준다. 4. 팬에 무명을 달고 치즈가 녹을때까지 약불로 익힌다.(오븐으로 대체 가능)
			간장, 재래	0.65	
			김, 참김, 말린것	0.2	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.07	
오전간식		우유(200ml) ㉔	참기름	0.07	-
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유	130	
			치즈, 모짜렐라	9.75	
점심		토마토파자 ㉔㉕㉖	밀, 강력밀가루	8.12	1. 양파, 새송이버섯(다른 버섯으로 대체 가능), 파프리카(빨강, 노랑), 피망은 적당한 크기로 각쪽썰기 후 팬에 살짝 볶는다. 2. 옥수수편은 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 토마토에 토마토소스(케첩으로 대체가능)를 바르고, 그 위에 손질한 재료를 올린 후, 오파렐라 치즈를 뿌려준다. 4. 팬에 무명을 달고 치즈가 녹을때까지 약불로 익힌다.(오븐으로 대체 가능)
			양파, 생것	3.25	
			옥수수, 통조림, 톱커널	3.25	
			토마토 케첩	3.25	
오전간식		채소말갈죽 ㉔	콘느타리버섯(새송이버섯), 생것	1.95	㉔ 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근, 파는 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ㉕ 냄비에 참기름을 두르고 물린 쌀과 양파, 당근, 파를 넣고 튀다가 물을 부어준다. ㉖ 쌀알이 퍼지면 말갈죽을 넣고 잘 저어준 후 소금, 후추로 간을 한다.
			파프리카, 노란색, 생것	1.95	
			피망, 초록색, 생것	1.95	
			달걀, 생것	16.25	
점심		백미밥	팝쌀, 백미, 생것	16.25	㉔ 쌀을 쪄낸다. ㉕ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
오전간식		백미밥	참기름	0.78	-
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			팝쌀, 백미, 생것	35.75	

19[월]	점심	둘째채국 ①⑥	무, 조선무, 생것	22.75	1. 적당한 양의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 무는 깨끗이 손질하여 채썰고, 대파는 어슷낸다. 3. 냄비에 적당한 양의 육수와 재현 무를 넣고 끓이다가 둘째채국, 파를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			둘째, 말린것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			간장, 개향, 산분해	0.2	
		오징어두루치기 ③④⑦	다시마, 말린것	0.07	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파는 채 썰다. ② 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리 한다.
			오징어, 생것	19.5	
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	3.25	
			고추장, 개향	1.95	
	마카로니샐러드(경남) ①③		물엿	1.95	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 생채소 소독함 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고, 사방 1cm로 작썰기 한다. ③ 옥수수 캔에서 옥수수를 꺼내 체에 받쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 넣고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			콩기름	1.95	
			간장, 재래	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	1.3	
			참기름	0.65	
20[화]	점심	배추김치 ①	마요네즈, 혼합	6.5	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			오이, 튀김, 생것	6.5	
			파스타, 마카로니, 말린것	4.55	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			설탕, 백설탕	0.33	
	오후간식	떡상요구르트(70ml)(경남) ②	소금, 천일염	0.33	1. 끓는 물에 만두를 삶고 체에 받쳐 물기를 뺀다.
			파슬리, 말린것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
21[수]	점심	오전간식	소금, 굵은소금	0.91	① 밥은 불린 후 오트밀과 함께 볼렌더에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 당근과 버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
		족미밥	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	1. 쌀과 족미를 섞어서 불린다. 2. 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다.
			새우젓, 육젓, 토콜, 멸절염	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			만두, 고기 만두, 냉동	26	
		안배운 토란묵개장 ①③⑥⑦	요구르트, 액상	45.5	① 밥은 불린 후 오트밀과 함께 볼렌더에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 당근과 버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			우유	13	
			멸발, 맥미, 생것	9.1	
			귀리, 오트밀	3.25	
			느타리버섯, 생것	3.25	
		안배운 토란묵개장 ①③⑥⑦	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 밥은 불린 후 오트밀과 함께 볼렌더에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 당근과 버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			멸발, 맥미, 생것	32.5	
			멸발, 족미, 생것	1.62	
			소고기, 황우, 양지, 생것	15.6	
			고사리, 데친것	3.25	
		안배운 토란묵개장 ①③⑥⑦	무, 조선무, 뿌리, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썰다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 쇠고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			숙주나물, 생것	3.25	
			토란대, 물기, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			간장, 재래	0.33	
		(저염·저당)닭살연근조림 ①③④⑧	마늘, 깠마늘, 생것	0.33	① 연근은 통글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 닭고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭고기를 넣어 삶고 건져내어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 닭고기, 연근과 양념을 넣어 조린다.
			소금	0.26	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	19.5	
			연근, 생것	5.2	
		미역줄기담근볶음 ①	간장, 개향, 양조	1.95	① 밥은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 볶아기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭고기를 넣어 삶고 건져내어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 닭고기, 연근과 양념을 넣어 조린다.
			청주, 알코올 16%	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.65	
			참기름	0.13	
		배추김치 ①	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	1. 멸장미역줄기는 찬물에 담구어 염분을 제거한다. 2. 염분기 제거후 미역줄기는 2cm길이로 자른다. 3. 담근, 양파는 손질하여 굵게 채 썰다. 4. 팬에 콩기름을 두른 후 2의 미역줄기를 넣어 볶는다. 5. 4에 다진마늘, 당근, 양파를 넣어 섞어 볶는다. 6. 5에 참기름, 참깨를 넣어 볶는다.
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			미역, 멸장, 데친것	19.5	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			양파, 생것	1.95	
21[수]	점심	오전간식	마늘, 깠마늘, 생것	0.33	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
		참치마요주먹밥 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨	갓, 생것	0.91	① 밥은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 양파와 껌알은 잘게 썰다 ③ 그곳에 지은 밥을 담고 참치, 껌알, 양파, 우스터소스(또는 데리야끼소스), 마요네즈를 넣어 주먹밥형태로 만든다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
21[수]	점심	카레라이스 ①⑥	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 쌀은 불리고, 파, 양파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 마늘, 양파, 당근, 새우살을 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ③ ②에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토콜, 멸절염	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
		유부장국 ①⑧	우유	130	① 쌀은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 양파와 껌알은 잘게 썰다 ③ 그곳에 지은 밥을 담고 참치, 껌알, 양파, 우스터소스(또는 데리야끼소스), 마요네즈를 넣어 주먹밥형태로 만든다.
			우유	130	
			멸발, 맥미, 생것	13	
			가다랑어, 유지용조림	9.75	
			양파, 생것	6.5	
21[수]	점심	왕새우튀김 ①③④⑧	마요네즈, 단향	3.25	① 쌀은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ③ ②에 물을 부어 끓이다가 끓어 놓은 카레를 붓고 저어주며 끓이며 농도에 따라 물을 보충한다. ④ 그곳에 지은 밥을 담고 ②를 올린다.
			물엿, 생것	1.95	
			우스터 소스	1.95	
			멸발, 맥미, 생것	16.25	
			새우, 각시원새우, 생것	9.75	
21[수]	점심	왕새우튀김 ①③④⑧	양파, 생것	1.95	① 쌀은 불리고, 파, 양파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 마늘, 양파, 당근, 새우살을 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ③ ②에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
21[수]	점심	카레라이스 ①⑥	소금	0.13	① 쌀은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ③ ②에 물을 부어 끓이다가 끓어 놓은 카레를 붓고 저어주며 끓이며 농도에 따라 물을 보충한다. ④ 그곳에 지은 밥을 담고 ②를 올린다.
			멸발, 맥미, 생것	32.5	
			감자, 대지, 생것	13	
			카레, 가루	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
21[수]	점심	유부장국 ①⑧	양파, 생것	3.25	① 쌀은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ③ ②에 물을 부어 끓이다가 끓어 놓은 카레를 붓고 저어주며 끓이며 농도에 따라 물을 보충한다. ④ 그곳에 지은 밥을 담고 ②를 올린다.
			참기름	1.95	
			후추, 흰색후추, 가루	0.07	
			두부, 유부	9.75	
			원장, 개향	2.6	
21[수]	점심	왕새우튀김 ①③④⑧	파, 생것	1.62	① 쌀은 불리고, 파, 양파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 마늘, 양파, 당근, 새우살을 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ③ ②에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			새우, 대하, 생것	26	
			밀, 튀김가루	6.5	
			달걀, 생것	3.25	
21[수]	점심	왕새우튀김 ①③④⑧	밀, 빵가루	3.25	① 쌀은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ③ ②에 물을 부어 끓이다가 끓어 놓은 카레를 붓고 저어주며 끓이며 농도에 따라 물을 보충한다. ④ 그곳에 지은 밥을 담고 ②를 올린다.
			참기름	3.25	
			왕새우에 튀김가루, 달걀, 빵가루를 순서대로 묻힌다.		
			튀김 냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다.		
			왕새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다.		

22[목]	오후간식		후추, 검은후추, 가루	0.33	
			소금	0.07	
		각두기 ㉔	김치, 막두기	9.1	-
		삶은밥	밥, 단핵, 생것	22.75	1. 냄비에 물과 밥을 넣어 10분 이상 삶는다.
		토마토주스 ㉔	토마토, 생것	52	① 토마토를 끓는물에 살짝 데치 겹질을 벗긴후 먹이기에 약간의 설탕, 물과 함께 간다.
	점심	김치찌죽- ㉔③⑥⑨	설탕, 액설탕	1.95	① 쌀은 불리고, 김치는 흐르는 물에 씻어 물기를 찬 후 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 김치를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한 후 치즈를 올려 마무리한다.
			멸발, 맥미, 생것	13	
			김치, 배추 김치	7.8	
			치즈, 모짜렐라	1.95	
			참기름	0.65	
			간장, 재래	0.33	
			소금	0.13	
		잡곡밥	멸발, 맥미, 생것	32.5	1. 쌀과 수수, 조를 섞어서 불린다. 2. 팔은 따로 삶아서 준비한다. 3. 모든 재료를 넣고 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	0.65	
			조, 차조, 도정, 생것	0.65	
			쌀, 붉은쌀, 말린것	0.65	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	9.75	
			양파, 생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
		차돌박이원장찌개 ㉔④	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박, 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 냄비에 넣고 볶다가 ①의 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 된장을 넣고 다진 마늘, 애호박, 양파, 파를 넣고 끓인다.
			원장, 개량	1.62	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			돼지고기, 등심, 생것	19.5	
			가지, 생것	9.75	
			파, 생것	3.25	
		돼지고기가지볶음 ㉔④⑨	간장, 개량, 양조	1.95	① 돼지고기와 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.
			참기름	1.62	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.55	
			아몬드, 볶은것	1.3	
		#멸치전과류볶음 ㉔④⑨	참기름	1.3	① 마늘은 다진다. ② 그곳에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 멸치, 호두, 아몬드를 넣고 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			호두, 볶은것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			물엿	0.65	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
23[금]	오후간식	배추김치 ㉔	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참발가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토콜, 멸절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
	오후간식	#물어묵 ㉔④	어묵, 휘건것	32.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 무와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓인 후 후추와 간장으로 간을 한다. ④ 다 익은 어묵은 먹기 좋은 크기로 썰어 그곳에 담아 국물로 함께 제공한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
	점심	운도토리묵국 ㉔③⑥	다시마, 말린것	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 깊은 구운 후 부위 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그곳에 ①을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그곳에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유(200ml) ㉔	130	
			우유	130	
			두부	13	
		두부들깨죽 ㉔	멸발밥, 발배, 맥미	9.75	① 물린 쌀과 찹쌀을 반쯤 으개치도록 간다. ② 두부를 으갠 뒤 물기를 꼭 짜낸다. ③ 냄비에 ①을 넣고 설탕에서 끓이다가 끓어 오르면 물을 줄이고 으갠 두부와 들깨가루, 소금을 넣고 끓여 완전자 퍼질 때까지 끓인다.
			들깨, 말린것	3.25	
			참발, 맥미, 분말화한것	3.25	
			소금	0.23	
			멸발, 맥미, 생것	35.75	
			도토리묵	65	
			김치, 배추 김치	5.2	
		주꾸미굴소스볶음 ㉔④⑨	파, 생것	1.95	1. 주꾸미를 먹기 좋은 크기로 썰어 준비하고 당근,양파,호박도 적당한 크기로 썰어 준다. 2. 주꾸미에 마늘, 굴소스,간장,올리고당,설탕을 넣어 재워 둔다. 3. 식용유를 두른팬에 주꾸미를 볶다가 야채를 볶아 마무리한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			참기름	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			김, 참김, 말린것	0.33	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			주꾸미, 생것	35.75	
		구운팽이버섯샐러드+(저염)들깨드레싱(영천) ㉔④	양파, 생것	6.5	① 팽이버섯은 깨끗이 씻어 찢은 후 굵는다. ② 들깨드레싱과 함께 제공한다.
			호박, 애호박, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 재래	1.3	
			굴 소스	1.3	
			물엿	0.65	
			설탕, 액설탕	0.65	
	배추김치 ㉔	계만행(30g)	참기름	0.65	<들깨드레싱 만들기> ① 마요네즈에 들깨가루, 꿀 또는 알콜로스를 섞어 소스를 만든다.
			파, 생것	0.65	
			팽이버섯, 맥로, 생것	19.5	
			마요네즈	3.25	
			참기름	1.3	
			꿀	0.65	
			들깨, 볶은것	0.65	
		배추, 생것	배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참발가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
	오후간식	대구살브로콜리죽	고춧가루, 가루	0.39	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 대구살은 손질한 다음 잘게 썰어 준비한다. ③ 브로콜리는 꽃부분만 떼어낸 후 끓는 물에 데친 후 곱게 다져준다. ④ 물반발, 대구살, 브로콜리를 넣고 순가락을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토콜, 멸절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
오후간식	계만행(30g)	설탕, 액설탕	0.07	1. 계만행을 작게 잘라 제공한다.	
		우유(200ml) ㉔	우유		130
오전간식	대구살브로콜리죽	멸발, 맥미, 생것	9.1	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 대구살은 손질한 다음 잘게 썰어 준비한다. ③ 브로콜리는 꽃부분만 떼어낸 후 끓는 물에 데친 후 곱게 다져준다. ④ 물반발, 대구살, 브로콜리를 넣고 순가락을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
		대구, 생것	6.5		
		브로콜리, 생것	6.5		
오전간식	맥미밥	멸발, 맥미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	

26[월]	점심	최고기유거지국 ①⑥⑩	소고기, 환우, 양지 생것	19.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 쇠고기는 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 우거지는 삶아 물기를 짜고 적당한 크기로 찢는다. ④ 그릇에 ①을 담고 된장, 다진 마늘, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 냄비에 쇠고기를 넣고 볶다가 ④를 넣어 골고루 섞으며 조금 더 볶고 육수를 부어 끓인다.
			배추 생것	9.1	
			원장, 개량	4.88	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		매추리알어묵조림 ①③⑤	마늘, 갠마늘, 생것	0.33	① 매추리알을 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 어묵은 적당한 크기로 썰어 찢는다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 매추리알, 큰마, 양념을 넣어 조리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			매추리알, 생것	19.5	
			어묵, 튀긴것	16.25	
			간장, 개량, 양조	3.25	
		시금치나물_2025012224 ⑤⑥	설탕, 백설탕	1.3	1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 헹거 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 찢는다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			시금치 생것	26	
		배추김치 ①	파, 대파, 생것	0.65	① 배추는 손질하여 밑동줄 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 달걀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 달걀부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.46	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 구근, 생것	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
		펜네궁중볶음 ③⑥	소금	0.13	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 찢는다. 2. 펜네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 찢어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무려 준비한다. 3. 펜에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
		우유(200ml) ②	참쌀, 가루	0.52	1. 쌀을 불린 후 으갠다. 2. 부추는 잘게 다지고 달걀은 풀어준다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣어 볶다가 물을 부어준다. 4. 쌀이 퍼지면 풀어둔 달걀을 넣고 저어가며 익히다가 부추를 넣어 한소끔 끓인다. 5. 소금으로 간을 한다.
			파, 죽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물이나리, 생것	0.39	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
		달걀부추죽 ①	새우젓, 육젓, 토콜, 멸달임	0.2	1. 쌀을 불린 후 으갠다. 2. 부추는 잘게 다지고 달걀은 풀어준다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣어 볶다가 물을 부어준다. 4. 쌀이 퍼지면 풀어둔 달걀을 넣고 저어가며 익히다가 부추를 넣어 한소끔 끓인다. 5. 소금으로 간을 한다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유	130	
			달걀, 생것	13	
		완두콩밥	멸발, 백미, 생것	32.5	1. 쌀과 완두콩을 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			완두, 생것	1.62	
			돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것	19.5	
			감자, 대지, 생것	3.25	
			배추, 가을 재배, 생것	3.25	
		안배운배없는돈육감자탕 ①③⑥	원장, 개량, 찜개용	1.95	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 냄비에 물을 부어 돼지고기, 생강, 마늘, 원장, 맛술, 파를 넣고 육 삶은 후 체에 걸러 육수를 따로 두고, 돼지고기는 건져 삶을 따라 준비한다. ③ 찜개와 감자는 적당한 크기로 찢고, 우거지는 데친 후 다진 마늘, 원장, 간장, 고춧가루, 후춧가루를 넣고 섞는다. ④ 냄비에 육수, 우거지, 돼지고기를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 찜개와 들깨가루로 마무리한다. *기호에 따라 고춧가루를 가감하여 조리한다.
			들깨밀, 생것	1.95	
			파, 대파, 생것	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
		넉비아니구이 ①③⑥⑩	맛술	0.65	① 넉비에 육수, 우거지, 돼지고기를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 찜개와 들깨가루로 마무리한다. *기호에 따라 고춧가루를 가감하여 조리한다.
			고춧가루, 가루	0.33	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	
			들깨, 말린것	0.13	
			소금	0.13	
		당근양파볶음 ③⑥	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 당근과 양파는 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 양파와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			미트볼, 냉동	29.25	
			참기름	0.97	
			당근, 뿌리, 생것	13	
			양파, 생것	6.5	
		각두기 ⑧	파, 생것	0.97	1. 쌀을 불린 후 밥을 짓는다. 2. 당호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에서 15분간 쪄 후 으갠다. 3. 양파와 새송이버섯은 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. 4. 달걀 흰자에 버터를 두르고 약불에서 3을 볶는다. 5. 4에 2와 우유, 휘핑크림을 넣어 섞고 밥을 넣은 후 소금으로 간을 한다. 6. 5를 접시에 담아낸 후 오븐에서 10분간 굽는다.
			간장, 개량, 양조	0.39	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			소금	0.07	
		단호박치즈리조토 ②	참기름	0.07	① 당근과 양파는 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 양파와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			김치, 깍두기	9.1	
			우유	26	
			호박, 단호박, 생것	26	
			멸발, 백미, 생것	9.75	
		감글주스	크림, 생크림	9.75	1. 쌀을 불린 후 밥을 짓는다. 2. 당호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에서 15분간 쪄 후 으갠다. 3. 양파와 새송이버섯은 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. 4. 달걀 흰자에 버터를 두르고 약불에서 3을 볶는다. 5. 4에 2와 우유, 휘핑크림을 넣어 섞고 밥을 넣은 후 소금으로 간을 한다. 6. 5를 접시에 담아낸 후 오븐에서 10분간 굽는다.
			치즈, 모짜렐라	7.8	
			양파, 생것	3.25	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	3.25	
			버터	1.95	
		표고버섯쇠고기국 ①⑥⑩	소금	0.2	① 쌀을 불리고, 표고버섯은 끓는 물에 데쳐서 잘게 다진다. ② 다진 쇠고기는 다진 파, 다진 마늘을 넣고 간장으로 양념을 한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기 양념 한 것과 표고버섯 다진 것을 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소금	0.2	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.13	
			사골국, 인스턴트	65	
			국수, 통곡국수, 생것	22.75	
		나가사끼칼봉 ①⑥⑦⑩	새우, 흰다리새우, 생것	13	① 깨끗이 손질한 오징어와 새우는 먹기 좋은 크기로 찢고 마늘은 다져준다. ② 당근과 양파는 채썰고, 양배추와 숙주, 대파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 대파를 볶다가 양파, 당근, 양배추를 넣어 볶는다. ④ ③에 사골육수를 넣고 끓여오르면 오징어, 새우, 홍합을 넣는다. ⑤ 다른 냄비에 물을 끓여 면을 삶는다. ⑥ ④에 소금, 후추로 간을 하고 면을 건져 넣은 뒤 숙주를 올려 한소끔 끓인다.
			오징어, 생것	13	
			홍합, 생것	13	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			숙주나물, 생것	6.5	
		나기사기칼봉 ①⑥⑦⑩	양배추, 생것	6.5	1. 돼지고기는 적당한 크기로 찢고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. 2. 고기는 삶아 으갠다. 으갠 고기는 소금, 후춧가루로 밑간한다.
			양파, 생것	6.5	
			참기름	1.3	
			소금, 천일염	0.65	
			파, 대파, 생것	0.65	
		돼지고기, 통살, 생것	마늘, 생것	0.26	1. 돼지고기는 적당한 크기로 찢고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. 2. 고기는 삶아 으갠다. 으갠 고기는 소금, 후춧가루로 밑간한다.
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			고구마, 분말(밥) 고구마, 생것	6.5	
			참기름	6.5	
			달걀, 생것	3.25	

28[수]	점심	고구마치즈토끼스 ①②③④⑤⑥⑦⑧	통깨소스	3.25	4. 고구마는 달걀 1개에 우유와 소금 조금 섞은 후 보석판식 시스템을 평소 마무린다. 3. 돼지고기 위에 양념한 고구마를 1큰술씩 올린 뒤 꼭꼭 눌러 김밥을 말 듯 돌린다. 4. 그릇에 달걀을 푼다. 5. 3에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. 6 튀김냄비에 중기불을 부어 적당한 온도가 되면 5를 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.
			우유	3.25	
			치즈, 모짜렐라	3.25	
			밀, 빵가루	1.95	
			밀, 증막밀가루	1.95	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			양배추, 생것	22.75	
			파프리카, 노란색, 생것	3.25	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
양배추코울슬로 ①④	간장, 깨알, 양조	0.65	① 양배추와 파프리카는 깨끗이 씻은 후 잘게 썬다. ② 볼렌더에 참깨, 올리브유, 설탕, 간장, 식초, 물을 넣고 갈아 오리엔탈 소스를 만든다. ③ 그릇에 ①과 ② 넣어 골고루 섞어준다.		
	설탕, 액설탕	0.33			
	식초, 사과식초	0.33			
	올리브유	0.33			
	참깨, 흰색, 볶은것	0.33			
	배추, 생것	13			
	루, 조선투, 생것	1.82			
	갓, 생것	0.91			
	소금, 굵은소금	0.91			
	합박, 가루	0.52			
배추김치 ⑤	파, 쪽파, 생것	0.52	① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	고춧가루, 가루	0.39			
	미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	마늘, 갈마늘, 생것	0.26			
	새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
	설탕, 액설탕	0.07			
	콩어빵(40g)	26			
	떡먹는플레인요거트(80g) ①	52			
	요구르트, 호상, 플레인	52			
오후간식		-			
	오전간식	(이유식)연두부당근죽 ①	멜발, 백미, 생것	9.1	① 밥은 풀린 후 볼렌더에 넣어 반죽 으깨지도록 간다. ② 연두부는 으깨고 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			두부, 연두부	6.5	
			멜발, 백미, 생것	32.5	
			기장, 당면, 생것	3.25	
			소고기, 한우, 갈비, 생것	19.5	
			당면, 고구마+감자, 말린것	3.25	
			루, 조선투, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
파, 생것			1.3		
점심	갈비탕/당면 ①④⑤	간장, 깨알, 산분쇄	0.65	1. 쌀과 기장을 섞어서 푼다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 3. 끓이는 찬물에 담가서 찌꺼기를 빼준다. 4. 우는 나락 쌀기, 파는 송송 찢어준다. 5. 찌꺼기를 뺀 갈비는 끓는 물에 데쳐 내 찜솥을 제거한다. 6. 데친 갈비는 깨끗하게 씻고 배와 양을 분리한다. 5. 적당한량의 물에 배, 통마늘, 통파를 곁들여 우리나라 특 끓인다. 6. 당면은 물에 30분 정도 담갔다 끓는 물에 2~3분 정도 데쳐 적당한 길이로 자른다. 7. 육수는 체에 밭쳐 기름기와 채소를 잔제낸다. 8. 찌어둔 두가 익도록 끓이다가 간으로 간하고 파, 당면을 넣어 한소끔 끓여낸다.	
		마늘, 생것	0.65		
		만두, 고기 만두	39		
		고추장, 깨알	3.25		
		당근, 뿌리, 생것	3.25		
		양배추, 생것	3.25		
		오이, 다지기, 생것	3.25		
		중기불	1.95		
		식초, 사과식초	1.3		
		간장, 재래	0.65		
29[목]	비빔만두(1) ①④⑤⑥	마늘, 갈마늘, 생것	0.33	① 김치(육종)는 양념을 깨끗하게 씻어 준 뒤 물에 담근 한기를 빼준 후 물기를 꼭 짜준다. ② 파는 송송, 마늘은 다지고 김치는 먹기 좋은 크기로 찢어준다. ③ 편에 식용유, 물기물을 두르고 ①을 넣어 볶아준다. ④ 파, 다진마늘, 간장, 올릿, 참깨를 넣어 볶아준다.	
		설탕, 액설탕	0.33		
		참기름	0.33		
		고춧가루, 가루	0.13		
		배추김치	13		
		파, 대파, 생것	1.95		
		물기름	1.3		
		마늘, 갈마늘, 생것	0.65		
		중기불	0.65		
		물엿	0.33		
오후간식	꼬마주먹밥	간장, 깨알, 양조	0.2	1. 쌀을 풀린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 양파와 당근은 굵게 다져서 달고 편에 기름없이 볶아 수분을 약간 날린다. 3. 큰 그릇에 2와 밥, 부순 김, 참기름, 소금을 넣고 잘 섞어 한 입 크기로 둥글게 뭉친다.	
		참깨, 흰색, 볶은것	0.07		
		김치, 막두기	9.1		
		멜발, 백미, 생것	17.55		
		당근, 뿌리, 생것	6.5		
		양파, 생것	3.25		
		김, 찹쌀, 구운것	1.3		
		참기름	0.33		
		소금	0.07		
		역상요구르트(70ml)(정남) ②	요구르트, 역상		45.5
오전간식	(이유식)가자미우영죽	멜발, 백미, 생것	9.1	① 쌀은 풀린 후 볼렌더에 넣어 반죽 으깨지도록 간다. ② 가자미는 손질해 찜통에 켜 후 살만 잘라 찜기 부시고, 우양은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
		가자미, 생것	6.5		
		우영, 데친것	6.5		
		멜발, 백미, 생것	35.75		
		당면, 고구마, 말린것	5.85		
		배추, 생것	4.55		
		양파, 생것	4.55		
		느타리버섯, 생것	2.6		
		평이버섯, 백로, 생것	2.6		
		표고버섯, 참나루재배, 생것	2.6		
점심	버섯당면전골 ①④	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 느타리버섯과 평이버섯은 잘게 썰고, 표고버섯은 채 썬다.. ③ 배추, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 당면은 삶아 찬물에 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 ②, ③, ④를 담고 육수를 부어 끓인다.	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
		간장, 재래	0.33		
		마늘, 갈마늘, 생것	0.33		
		소금	0.26		
		새우, 시바새우, 생것	26		
		브로콜리, 생것	6.5		
		양송이버섯, 생것	6.5		
		마늘, 갈마늘, 생것	3.25		
		올리브유	3.25		
30[금]	새우갈바스(새우채소볶음) ①	소금	0.65	① 새우는 손질하여 물기를 빼고 소금과 후추를 뿌려 말린다. ② 브로콜리,양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 편에 올리브유를 두르고 다진마늘을 넣고 튀다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ③에 손질한 양송이버섯과 브로콜리를 넣고 튀다가 소금으로 간을 하고 파슬리가루를 뿌려 마무리한다.	
		파슬리, 말린것	0.07		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		개맛살, 어육알량이 높은것	22.75		
		양배추, 적양배추, 생것	5.2		
		마요네즈, 진한	3.25		
		설탕, 액설탕	0.13		
		소금	0.07		
		식초, 사과식초	0.07		
		배추, 생것	13		
꽃맛살브로콜리샐러드(영찬) ①④	루, 조선투, 생것	1.82	① 꽃맛살은 잘게 찢고, 브로콜리는 깨끗이 씻은 후 대진다. ② 그릇에 마요네즈, 식초, 설탕, 소금을 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 ①을 담고 ②의 소스를 넣어 골고루 버무린다.		
	갓, 생것	0.91			
	소금, 굵은소금	0.91			
	합박, 가루	0.52			
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
	미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	배추김치 ⑤			① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.	
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
배추김치 ⑤	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
	미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	배추김치 ⑤			① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.	
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
	배추김치 ⑤	미나리, 물미나리, 생것		0.39	① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
		파, 쪽파, 생것		0.52	
		고춧가루, 가루		0.39	
미나리, 물미나리, 생것		0.39			
배추김치 ⑤			① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
파, 쪽파, 생것		0.52			
고춧가루, 가루		0.39			
배추김치 ⑤		미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.	
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
	미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	배추김치 ⑤		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
	배추김치 ⑤	미나리, 물미나리, 생것	0.39		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
미나리, 물미나리, 생것		0.39			
배추김치 ⑤			① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
파, 쪽파, 생것		0.52			
고춧가루, 가루		0.39			
배추김치 ⑤		미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.	
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
	미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	배추김치 ⑤		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
	배추김치 ⑤	미나리, 물미나리, 생것	0.39		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
미나리, 물미나리, 생것		0.39			
배추김치 ⑤			① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
파, 쪽파, 생것		0.52			
고춧가루, 가루		0.39			
배추김치 ⑤		미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.	
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
	미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	배추김치 ⑤		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
	배추김치 ⑤	미나리, 물미나리, 생것	0.39		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
미나리, 물미나리, 생것		0.39			
배추김치 ⑤			① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
파, 쪽파, 생것		0.52			
고춧가루, 가루		0.39			
배추김치 ⑤		미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.	
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
	미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	배추김치 ⑤		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
	배추김치 ⑤	미나리, 물미나리, 생것	0.39		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
미나리, 물미나리, 생것		0.39			
배추김치 ⑤			① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
파, 쪽파, 생것		0.52			
고춧가루, 가루		0.39			
배추김치 ⑤		미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.	
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
	미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	배추김치 ⑤		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
	배추김치 ⑤	미나리, 물미나리, 생것	0.39		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
미나리, 물미나리, 생것		0.39			
배추김치 ⑤			① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
파, 쪽파, 생것		0.52			
고춧가루, 가루		0.39			
배추김치 ⑤		미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.	
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
	미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	배추김치 ⑤		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
	배추김치 ⑤	미나리, 물미나리, 생것	0.39		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
미나리, 물미나리, 생것		0.39			
배추김치 ⑤			① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
파, 쪽파, 생것		0.52			
고춧가루, 가루		0.39			
배추김치 ⑤		미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.	
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
	미나리, 물미나리, 생것	0.39			
	배추김치 ⑤		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.		
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
	배추김치 ⑤	미나리, 물미나리, 생것	0.39		① 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 거머 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파

			마늘, 간마늘, 생것	0.26	① 고추냉이 ②, ③, ④, ⑤, ⑥, ⑦, ⑧, ⑨, ⑩, ⑪, ⑫, ⑬, ⑭, ⑮, ⑯, ⑰, ⑱, ㉑, ㉒, ㉓, ㉔, ㉕, ㉖, ㉗, ㉘, ㉙, ㉚, ㉛, ㉜, ㉝, ㉞, ㉟, ㊱, ㊲, ㊳, ㊴, ㊵, ㊶, ㊷, ㊸, ㊹, ㊺, ㊻, ㊼, ㊽, ㊾, ㊿, ㏀, ㏁, ㏂, ㏃, ㏄, ㏅, ㏆, ㏇, ㏈, ㏉, ㏊, ㏋, ㏌, ㏍, ㏎, ㏏, ㏐, ㏑, ㏒, ㏓, ㏔, ㏕, ㏖, ㏗, ㏘, ㏙, ㏚, ㏛, ㏜, ㏝, ㏞, ㏟, ㏠, ㏡, ㏢, ㏣, ㏤, ㏥, ㏦, ㏧, ㏨, ㏩, ㏪, ㏫, ㏬, ㏭, ㏮, ㏯, ㏰, ㏱, ㏲, ㏳, ㏴, ㏵, ㏶, ㏷, ㏸, ㏹, ㏺, ㏻, ㏼, ㏽, ㏾, ㏿, 㐀, 㐁, 㐂, 㐃, 㐄, 㐅, 㐆, 㐇, 㐈, 㐉, 㐊, 㐋, 㐌, 㐍, 㐎, 㐏, 㐐, 㐑, 㐒, 㐓, 㐔, 㐕, 㐖, 㐗, 㐘, 㐙, 㐚, 㐛, 㐜, 㐝, 㐞, 㐟, 㐠, 㐡, 㐢, 㐣, 㐤, 㐥, 㐦, 㐧, 㐨, 㐩, 㐪, 㐫, 㐬, 㐭, 㐮, 㐯, 㐰, 㐱, 㐲, 㐳, 㐴, 㐵, 㐶, 㐷, 㐸, 㐹, 㐺, 㐻, 㐼, 㐽, 㐾, 㐿, 㑀, 㑁, 㑂, 㑃, 㑄, 㑅, 㑆, 㑇, 㑈, 㑉, 㑊, 㑋, 㑌, 㑍, 㑎, 㑏, 㑐, 㑑, 㑒, 㑓, 㑔, 㑕, 㑖, 㑗, 㑘, 㑙, 㑚, 㑛, 㑜, 㑝, 㑞, 㑟, 㑠, 㑡, 㑢, 㑣, 㑤, 㑥, 㑦, 㑧, 㑨, 㑩, 㑪, 㑫, 㑬, 㑭, 㑮, 㑯, 㑰, 㑱, 㑲, 㑳, 㑴, 㑵, 㑶, 㑷, 㑸, 㑹, 㑺, 㑻, 㑼, 㑽, 㑾, 㑿, 㒀, 㒁, 㒂, 㒃, 㒄, 㒅, 㒆, 㒇, 㒈, 㒉, 㒊, 㒋, 㒌, 㒍, 㒎, 㒏, 㒐, 㒑, 㒒, 㒓, 㒔, 㒕, 㒖, 㒗, 㒘, 㒙, 㒚, 㒛, 㒜, 㒝, 㒞, 㒟, 㒠, 㒡, 㒢, 㒣, 㒤, 㒥, 㒦, 㒧, 㒨, 㒩, 㒪, 㒫, 㒬, 㒭, 㒮, 㒯, 㒰, 㒱, 㒲, 㒳, 㒴, 㒵, 㒶, 㒷, 㒸, 㒹, 㒺, 㒻, 㒼, 㒽, 㒾, 㒿, 㓀, 㓁, 㓂, 㓃, 㓄, 㓅, 㓆, 㓇, 㓈, 㓉, 㓊, 㓋, 㓌, 㓍, 㓎, 㓏, 㓐, 㓑, 㓒, 㓓, 㓔, 㓕, 㓖, 㓗, 㓘, 㓙, 㓚, 㓛, 㓜, 㓝, 㓞, 㓟, 㓠, 㓡, 㓢, 㓣, 㓤, 㓥, 㓦, 㓧, 㓨, 㓩, 㓪, 㓫, 㓬, 㓭, 㓮, 㓯, 㓰, 㓱, 㓲, 㓳, 㓴, 㓵, 㓶, 㓷, 㓸, 㓹, 㓺, 㓻, 㓼, 㓽, 㓾, 㓿, 㔀, 㔁, 㔂, 㔃, 㔄, 㔅, 㔆, 㔇, 㔈, 㔉, 㔊, 㔋, 㔌, 㔍, 㔎, 㔏, 㔐, 㔑, 㔒, 㔓, 㔔, 㔕, 㔖, 㔗, 㔘, 㔙, 㔚, 㔛, 㔜, 㔝, 㔞, 㔟, 㔠, 㔡, 㔢, 㔣, 㔤, 㔥, 㔦, 㔧, 㔨, 㔩, 㔪, 㔫, 㔬, 㔭, 㔮, 㔯, 㔰, 㔱, 㔲, 㔳, 㔴, 㔵, 㔶, 㔷, 㔸, 㔹, 㔺, 㔻, 㔼, 㔽, 㔾, 㔿, 㕀, 㕁, 㕂, 㕃, 㕔, 㕕, 㕖, 㕗, 㕘, 㕙, 㕚, 㕛, 㕜, 㕝, 㕞, 㕟, 㕠, 㕡, 㕢, 㕣, 㕤, 㕥, 㕦, 㕧, 㕨, 㕩, 㕪, 㕫, 㕬, 㕭, 㕮, 㕯, 㕰, 㕱, 㕲, 㕳, 㕴, 㕵, 㕶, 㕷, 㕸, 㕹, 㕺, 㕻, 㕼, 㕽, 㕾, 㕿, 㖀, 㖁, 㖂, 㖃, 㖄, 㖅, 㖆, 㖇, 㖈, 㖉, 㖊, 㖋, 㖌, 㖍, 㖎, 㖏, 㖐, 㖑, 㖒, 㖓, 㖔, 㖕, 㖖, 㖗, 㖘, 㖙, 㖚, 㖛, 㖜, 㖝, 㖞, 㖟, 㖠, 㖡, 㖢, 㖣, 㖤, 㖥, 㖦, 㖧, 㖨, 㖩, 㖪, 㖫, 㖬, 㖭, 㖮, 㖯, 㖰, 㖱, 㖲, 㖳, 㖴, 㖵, 㖶, 㖷, 㖸, 㖹, 㖺, 㖻, 㖼, 㖽, 㖾, 㖿, 㗀, 㗁, 㗂, 㗃, 㗄, 㗅, 㗆, 㗇, 㗈, 㗉, 㗊, 㗋, 㗌, 㗍, 㗎, 㗏, 㗐, 㗑, 㗒, 㗓, 㗔, 㗕, 㗖, 㗗, 㗘, 㗙, 㗚, 㗛, 㗜, 㗝, 㗞, 㗟, 㗠, 㗡, 㗢, 㗣, 㗤, 㗥, 㗦, 㗧, 㗨, 㗩, 㗪, 㗫, 㗬, 㗭, 㗮, 㗯, 㗰, 㗱, 㗲, 㗳, 㗴, 㗵, 㗶, 㗷, 㗸, 㗹, 㗺, 㗻, 㗼, 㗽, 㗾, 㗿, 㘀, 㘁, 㘂, 㘃, 㘄, 㘅, 㘆, 㘇, 㘈, 㘉, 㘊, 㘋, 㘌, 㘍, 㘎, 㘏, 㘐, 㘑, 㘒, 㘓, 㘔, 㘕, 㘖, 㘗, 㘘, 㘙, 㘚, 㘛, 㘜, 㘝, 㘞, 㘟, 㘠, 㘡, 㘢, 㘣, 㘤, 㘥, 㘦, 㘧, 㘨, 㘩, 㘪, 㘫, 㘬, 㘭, 㘮, 㘯, 㘰, 㘱, 㘲, 㘳, 㘴, 㘵, 㘶, 㘷, 㘸, 㘹, 㘺, 㘻, 㘼, 㘽, 㘾, 㘿, 㙀, 㙁, 㙂, 㙃, 㙄, 㙅, 㙆, 㙇, 㙈, 㙉, 㙊, 㙋, 㙌, 㙍, 㙎, 㙏, 㙐, 㙑, 㙒, 㙓, 㙔, 㙕, 㙖, 㙗, 㙘, 㙙, 㙚, 㙛, 㙜, 㙝, 㙞, 㙟, 㙠, 㙡, 㙢, 㙣, 㙤, 㙥, 㙦, 㙧, 㙨, 㙩, 㙪, 㙫, 㙬, 㙭, 㙮, 㙯, 㙰, 㙱, 㙲, 㙳, 㙴, 㙵, 㙶, 㙷, 㙸, 㙹, 㙺, 㙻, 㙼, 㙽, 㙾, 㙿, 㚀, 㚁, 㚂, 㚃, 㚄, 㚅, 㚆, 㚇, 㚈, 㚉, 㚊, 㚋, 㚌, 㚍, 㚎, 㚏, 㚐, 㚑, 㚒, 㚓, 㚔, 㚕, 㚖, 㚗, 㚘, 㚙, 㚚, 㚛, 㚜, 㚝, 㚞, 㚟, 㚠, 㚡, 㚢, 㚣, 㚤, 㚥, 㚦, 㚧, 㚨, 㚩, 㚪, 㚫, 㚬, 㚭, 㚮, 㚯, 㚰, 㚱, 㚲, 㚳, 㚴, 㚵, 㚶, 㚷, 㚸, 㚹, 㚺, 㚻, 㚼, 㚽, 㚾, 㚿, 㞀, 㞁, 㞂, 㞃, 㞄, 㞅, 㞆, 㞇, 㞈, 㞉, 㞊, 㞋, 㞌, 㞍, 㞎, 㞏, 㞐, 㞑, 㞒, 㞓, 㞔, 㞕, 㞖, 㞗, 㞘, 㞙, 㞚, 㞛, 㞜, 㞝, 㞞, 㞟, 㞠, 㞡, 㞢, 㞣, 㞤, 㞥, 㞦, 㞧, 㞨, 㞩, 㞪, 㞫, 㞬, 㞭, 㞮, 㞯, 㞰, 㞱, 㞲, 㞳, 㞴, 㞵, 㞶, 㞷, 㞸, 㞹, 㞺, 㞻, 㞼, 㞽, 㞾, 㞿, 㟀, 㟁, 㟂, 㟃, 㟄, 㟅, 㟆, 㟇, 㟈, 㟉, 㟊, 㟋, 㟌, 㟍, 㟎, 㟏, 㟐, 㟑, 㟒, 㟓, 㟔, 㟕, 㟖, 㟗, 㟘, 㟙, 㟚, 㟛, 㟜, 㟝, 㟞, 㟟, 㟠, 㟡, 㟢, 㟣, 㟤, 㟥, 㟦, 㟧, 㟨, 㟩, 㟪, 㟫, 㟬, 㟭, 㟮, 㟯, 㟰, 㟱, 㟲, 㟳, 㟴, 㟵, 㟶, 㟷, 㟸, 㟹, 㟺, 㟻, 㟼, 㟽, 㟾, 㟿, 㠀, 㠁, 㠂, 㠃, 㠄, 㠅, 㠆, 㠇, 㠈, 㠉, 㠊, 㠋, 㠌, 㠍, 㠎, 㠏, 㠐, 㠑, 㠒, 㠓, 㠔, 㠕, 㠖, 㠗, 㠘, 㠙, 㠚, 㠛, 㠜, 㠝, 㠞, 㠟, 㠠, 㠡, 㠢, 㠣, 㠤, 㠥, 㠦, 㠧, 㠨, 㠩, 㠪, 㠫, 㠬, 㠭, 㠮, 㠯, 㠰, 㠱, 㠲, 㠳, 㠴, 㠵, 㠶, 㠷, 㠸, 㠹, 㠺, 㠻, 㠼, 㠽, 㠾, 㠿, 㡀, 㡁, 㡂, 㡃, 㡄, 㡅, 㡆, 㡇, 㡈, 㡉, 㡊, 㡋, 㡌, 㡍, 㡎, 㡏, 㡐, 㡑, 㡒, 㡓, 㡔, 㡕, 㡖, 㡗, 㡘, 㡙, 㡚, 㡛, 㡜, 㡝, 㡞, 㡟, 㡠, 㡡, 㡢, 㡣, 㡤, 㡥, 㡦, 㡧, 㡨, 㡩, 㡪, 㡫, 㡬, 㡭, 㡮, 㡯, 㡰, 㡱, 㡲, 㡳, 㡴, 㡵, 㡶, 㡷, 㡸, 㡹, 㡺, 㡻, 㡼, 㡽, 㡾, 㡿, 㢀, 㢁, 㢂, 㢃, 㢄, 㢅, 㢆, 㢇, 㢈, 㢉, 㢊, 㢋, 㢌, 㢍, 㢎, 㢏, 㢐, 㢑, 㢒, 㢓, 㢔, 㢕, 㢖, 㢗, 㢘, 㢙, 㢚, 㢛, 㢜, 㢝, 㢞, 㢟, 㢠, 㢡, 㢢, 㢣, 㢤, 㢥, 㢦, 㢧, 㢨, 㢩, 㢪, 㢫, 㢬, 㢭, 㢮, 㢯, 㢰, 㢱, 㢲, 㢳, 㢴, 㢵, 㢶, 㢷, 㢸, 㢹, 㢺, 㢻, 㢼, 㢽, 㢾, 㢿, 㣀, 㣁, 㣂, 㣃, 㣄, 㣅, 㣆, 㣇, 㣈, 㣉, 㣊, 㣋, 㣌, 㣍, 㣎, 㣏, 㣐, 㣑, 㣒, 㣓, 㣔, 㣕, 㣖, 㣗, 㣘, 㣙, 㣚, 㣛, 㣜, 㣝, 㣞, 㣟, 㣠, 㣡, 㣢, 㣣, 㣤, 㣥, 㣦, 㣧, 㣨, 㣩, 㣪, 㣫, 㣬, 㣭, 㣮, 㣯, 㣰, 㣱, 㣲, 㣳, 㣴, 㣵, 㣶, 㣷, 㣸, 㣹, 㣺, 㣻, 㣼, 㣽, 㣾, 㣿, 㤀, 㤁, 㤂, 㤃, 㤄, 㤅, 㤆, 㤇, 㤈, 㤉, 㤊, 㤋, 㤌, 㤍, 㤎, 㤏, 㤐, 㤑, 㤒, 㤓, 㤔, 㤕, 㤖, 㤗, 㤘, 㤙, 㤚, 㤛, 㤜, 㤝, 㤞, 㤟, 㤠, 㤡, 㤢, 㤣, 㤤, 㤥, 㤦, 㤧, 㤨, 㤩, 㤪, 㤫, 㤬, 㤭, 㤮, 㤯, 㤰, 㤱, 㤲, 㤳, 㤴, 㤵, 㤶, 㤷, 㤸, 㤹, 㤺, 㤻, 㤼, 㤽, 㤾, 㤿, 㥀, 㥁, 㥂, 㥃, 㥄, 㥅, 㥆, 㥇, 㥈, 㥉, 㥊, 㥋, 㥌, 㥍, 㥎, 㥏, 㥐, 㥑, 㥒, 㥓, 㥔, 㥕, 㥖, 㥗, 㥘, 㥙, 㥚, 㥛, 㥜, 㥝, 㥞, 㥟, 㥠, 㥡, 㥢, 㥣, 㥤, 㥥, 㥦, 㥧, 㥨, 㥩, 㥪, 㥫, 㥬, 㥭, 㥮, 㥯, 㥰, 㥱, 㥲, 㥳, 㥴, 㥵, 㥶, 㥷, 㥸, 㥹, 㥺, 㥻, 㥼, 㥽, 㥾, 㥿, 㦀, 㦁, 㦂, 㦃, 㦄, 㦅, 㦆, 㦇, 㦈, 㦉, 㦊, 㦋, 㦌, 㦍, 㦎, 㦏, 㦐, 㦑, 㦒, 㦓, 㦔, 㦕, 㦖, 㦗, 㦘, 㦙, 㦚, 㦛, 㦜, 㦝, 㦞, 㦟, 㦠, 㦡, 㦢, 㦣, 㦤, 㦥, 㦦, 㦧, 㦨, 㦩, 㦪, 㦫, 㦬, 㦭, 㦮, 㦯, 㦰, 㦱, 㦲, 㦳, 㦴, 㦵, 㦶, 㦷, 㦸, 㦹, 㦺, 㦻, 㦼, 㦽, 㦾, 㦿, 㧀, 㧁, 㧂, 㧃, 㧄, 㧅, 㧆, 㧇, 㧈, 㧉, 㧊, 㧋, 㧌, 㧍, 㧎, 㧏, 㧐, 㧑, 㧒, 㧓, 㧔, 㧕, 㧖, 㧗, 㧘, 㧙, 㧚, 㧛, 㧜, 㧝, 㧞, 㧟, 㧠, 㧡, 㧢, 㧣, 㧤, 㧥, 㧦, 㧧, 㧨, 㧩, 㧪, 㧫, 㧬, 㧭, 㧮, 㧯, 㧰, 㧱, 㧲, 㧳, 㧴, 㧵, 㧶, 㧷, 㧸, 㧹, 㧺, 㧻, 㧼, 㧽, 㧾, 㧿, 㨀, 㨁, 㨂, 㨃, 㨄, 㨅, 㨆, 㨇, 㨈, 㨉, 㨊, 㨋, 㨌, 㨍, 㨎, 㨏, 㨐, 㨑, 㨒, 㨓, 㨔, 㨕, 㨖, 㨗, 㨘, 㨙, 㨚, 㨛, 㨜, 㨝, 㨞, 㨟, 㨠, 㨡, 㨢, 㨣, 㨤, 㨥, 㨦, 㨧, 㨨, 㨩, 㨪, 㨫, 㨬, 㨭, 㨮, 㨯, 㨰, 㨱, 㨲, 㨳, 㨴, 㨵, 㨶, 㨷, 㨸, 㨹, 㨺, 㨻, 㨼, 㨽, 㨾, 㨿, 㩀, 㩁, 㩂, 㩃, 㩄, 㩅, 㩆, 㩇, 㩈, 㩉, 㩊, 㩋, 㩌, 㩍, 㩎, 㩏, 㩐, 㩑, 㩒, 㩓, 㩔, 㩕, 㩖, 㩗, 㩘, 㩙, 㩚, 㩛, 㩜, 㩝, 㩞, 㩟, 㩠, 㩡, 㩢, 㩣, 㩤, 㩥, 㩦, 㩧, 㩨, 㩩, 㩪, 㩫, 㩬, 㩭, 㩮, 㩯, 㩰, 㩱, 㩲, 㩳, 㩴, 㩵, 㩶, 㩷, 㩸, 㩹, 㩺, 㩻, 㩼, 㩽, 㩾, 㩿, 㪀, 㪁, 㪂, 㪃, 㪄, 㪅, 㪆, 㪇, 㪈, 㪉, 㪊, 㪋, 㪌, 㪍, 㪎, 㪏, 㪐, 㪑, 㪒, 㪓, 㪔, 㪕, 㪖, 㪗, 㪘, 㪙, 㪚, 㪛, 㪜, 㪝, 㪞, 㪟, 㪠, 㪡, 㪢, 㪣, 㪤, 㪥, 㪦, 㪧, 㪨, 㪩, 㪪, 㪫, 㪬, 㪭, 㪮, 㪯, 㪰, 㪱, 㪲, 㪳, 㪴, 㪵, 㪶, 㪷, 㪸, 㪹, 㪺, 㪻, 㪼, 㪽, 㪾, 㪿, 㫀, 㫁, 㫂, 㫃, 㫄, 㫅, 㫆, 㫇, 㫈, 㫉, 㫊, 㫋, 㫌, 㫍, 㫎, 㫏, 㫐, 㫑, 㫒, 㫓, 㫔, 㫕, 㫖, 㫗, 㫘, 㫙, 㫚, 㫛, 㫜, 㫝, 㫞, 㫟, 㫠, 㫡, 㫢, 㫣, 㫤, 㫥, 㫦, 㫧, 㫨, 㫩, 㫪, 㫫, 㫬, 㫭, 㫮, 㫯, 㫰, 㫱, 㫲, 㫳, 㫴, 㫵, 㫶, 㫷, 㫸, 㫹, 㫺, 㫻, 㫼, 㫽, 㫾, 㫿, 㬀, 㬁, 㬂, 㬃, 㬄, 㬅, 㬆, 㬇, 㬈, 㬉, 㬊, 㬋, 㬌, 㬍, 㬎, 㬏, 㬐, 㬑, 㬒, 㬓, 㬔, 㬕, 㬖, 㬗, 㬘, 㬙, 㬚, 㬛, 㬜, 㬝, 㬞, 㬟, 㬠, 㬡, 㬢, 㬣, 㬤, 㬥, 㬦, 㬧, 㬨, 㬩, 㬪, 㬫, 㬬, 㬭, 㬮, 㬯, 㬰, 㬱, 㬲, 㬳, 㬴, 㬵, 㬶, 㬷, 㬸, 㬹, 㬺, 㬻, 㬼, 㬽, 㬾, 㬿, 㭀, 㭁, 㭂, 㭃, 㭄, 㭅, 㭆, 㭇, 㭈, 㭉, 㭊, 㭋, 㭌, 㭍, 㭎, 㭏, 㭐, 㭑, 㭒, 㭓, 㭔, 㭕, 㭖, 㭗, 㭘, 㭙, 㭚, 㭛, 㭜, 㭝, 㭞, 㭟, 㭠, 㭡, 㭢, 㭣, 㭤, 㭥, 㭦, 㭧, 㭨, 㭩, 㭪, 㭫, 㭬, 㭭, 㭮, 㭯, 㭰, 㭱, 㭲, 㭳, 㭴, 㭵, 㭶, 㭷, 㭸, 㭹, 㭺, 㭻, 㭼, 㭽, 㭾, 㭿, 㮀, 㮁, 㮂, 㮃, 㮄, 㮅, 㮆, 㮇, 㮈, 㮉, 㮊, 㮋, 㮌, 㮍, 㮎, 㮏, 㮐, 㮑, 㮒, 㮓, 㮔, 㮕, 㮖, 㮗, 㮘, 㮙, 㮚, 㮛, 㮜, 㮝, 㮞, 㮟, 㮠, 㮡, 㮢, 㮣, 㮤, 㮥, 㮦, 㮧, 㮨, 㮩, 㮪, 㮫, 㮬, 㮭, 㮮, 㮯, 㮰, 㮱, 㮲, 㮳, 㮴, 㮵, 㮶, 㮷, 㮸, 㮹, 㮺, 㮻, 㮼, 㮽, 㮾, 㮿, 㯀, 㯁, 㯂, 㯃, 㯄, 㯅, 㯆, 㯇, 㯈, 㯉, 㯊, 㯋, 㯌, 㯍, 㯎, 㯏, 㯐, 㯑, 㯒, 㯓, 㯔, 㯕, 㯖, 㯗, 㯘, 㯙, 㯚, 㯛, 㯜, 㯝, 㯞, 㯟, 㯠, 㯡, 㯢, 㯣, 㯤, 㯥, 㯦, 㯧, 㯨, 㯩, 㯪, 㯫, 㯬, 㯭, 㯮, 㯯, 㯰, 㯱, 㯲, 㯳, 㯴, 㯵, 㯶, 㯷, 㯸, 㯹, 㯺, 㯻, 㯼, 㯽, 㯾, 㯿, 㰀, 㰁, 㰂, 㰃, 㰄, 㰅, 㰆, 㰇, 㰈, 㰉, 㰊, 㰋, 㰌, 㰍, 㰎, 㰏, 㰐, 㰑, 㰒, 㰓, 㰔, 㰕, 㰖, 㰗, 㰘, 㰙, 㰚, 㰛, 㰜, 㰝, 㰞, 㰟, 㰠, 㰡, 㰢, 㰣, 㰤, 㰥, 㰦, 㰧, 㰨, 㰩, 㰪, 㰫, 㰬, 㰭, 㰮, 㰯, 㰰, 㰱, 㰲, 㰳, 㰴, 㰵, 㰶, 㰷, 㰸, 㰹, 㰺, 㰻, 㰼, 㰽, 㰾, 㰿, 㱀, 㱁, 㱂, 㱃, 㱄, 㱅, 㱆, 㱇, 㱈, 㱉, 㱊, 㱋, 㱌, 㱍, 㱎, 㱏, 㱐, 㱑, 㱒, 㱓, 㱔, 㱕, 㱖, 㱗, 㱘, 㱙, 㱚, 㱛, 㱜, 㱝, 㱞, 㱟, 㱠, 㱡, 㱢, 㱣, 㱤, 㱥, 㱦, 㱧, 㱨, 㱩, 㱪, 㱫, 㱬, 㱭, 㱮, 㱯, 㱰, 㱱, 㱲, 㱳, 㱴, 㱵, 㱶, 㱷, 㱸, 㱹, 㱺, 㱻, 㱼, 㱽, 㱾, 㱿, 㲀, 㲁, 㲂, 㲃, 㲄, 㲅, 㲆, 㲇, 㲈, 㲉, 㲊, 㲋, 㲌, 㲍, 㲎, 㲏, 㲐, 㲑, 㲒, 㲓, 㲔, 㲕, 㲖, 㲗, 㲘, 㲙, 㲚, 㲛, 㲜, 㲝, 㲞, 㲟, 㲠, 㲡, 㲢, 㲣, 㲤, 㲥, 㲦, 㲧, 㲨, 㲩, 㲪, 㲫, 㲬, 㲭, 㲮, 㲯, 㲰, 㲱, 㲲, 㲳, 㲴, 㲵, 㲶, 㲷, 㲸, 㲹, 㲺, 㲻, 㲼, 㲽, 㲾, 㲿, 㳀, 㳁, 㳂, 㳃, 㳄, 㳅, 㳆, 㳇, 㳈, 㳉, 㳊, 㳋, 㳌, 㳍, 㳎, 㳏, 㳐, 㳑, 㳒, 㳓, 㳔, 㳕, 㳖, 㳗, 㳘, 㳙, 㳚, 㳛, 㳜, 㳝, 㳞, 㳟, 㳠, 㳡, 㳢, 㳣, 㳤, 㳥, 㳦, 㳧, 㳨, 㳩, 㳪, 㳫, 㳬, 㳭, 㳮, 㳯, 㳰, 㳱, 㳲, 㳳, 㳴, 㳵, 㳶, 㳷, 㳸, 㳹, 㳺, 㳻, 㳼, 㳽, 㳾, 㳿, 㴀, 㴁, 㴂, 㴃, 㴄, 㴅, 㴆, 㴇, 㴈, 㴉, 㴊, 㴋, 㴌, 㴍, 㴎, 㴏, 㴐, 㴑, 㴒, 㴓, 㴔, 㴕, 㴖, 㴗, 㴘, 㴙, 㴚, 㴛, 㴜, 㴝, 㴞, 㴟, 㴠, 㴡, 㴢, 㴣, 㴤, 㴥, 㴦, 㴧, 㴨, 㴩, 㴪, 㴫, 㴬, 㴭, 㴮, 㴯, 㴰, 㴱, 㴲, 㴳, 㴴, 㴵, 㴶, 㴷, 㴸, 㴹, 㴺, 㴻, 㴼, 㴽, 㴾, 㴿, 㵀, 㵁, 㵂, 㵃, 㵄, 㵅, 㵆, 㵇, 㵈, 㵉, 㵊, 㵋, 㵌, 㵍, 㵎, 㵏, 㵐, 㵑, 㵒, 㵓, 㵔, 㵕, 㵖, 㵗, 㵘, 㵙, 㵚, 㵛, 㵜, 㵝, 㵞, 㵟, 㵠, 㵡, 㵢, 㵣, 㵤, 㵥, 㵦, 㵧, 㵨, 㵩, 㵪, 㵫, 㵬, 㵭, 㵮, 㵯, 㵰, 㵱, 㵲, 㵳, 㵴, 㵵, 㵶, 㵷, 㵸, 㵹, 㵺, 㵻, 㵼, 㵽, 㵾, 㵿, 㶀, 㶁, 㶂, 㶃, 㶄, 㶅, 㶆, 㶇, 㶈, 㶉, 㶊, 㶋, 㶌, 㶍, 㶎, 㶏, 㶐, 㶑, 㶒, 㶓, 㶔, 㶕, 㶖, 㶗, 㶘, 㶙, 㶚, 㶛, 㶜, 㶝, 㶞, 㶟, 㶠, 㶡, 㶢, 㶣, 㶤, 㶥, 㶦, 㶧, 㶨, 㶩, 㶪, 㶫, 㶬, 㶭, 㶮, 㶯, 㶰, 㶱, 㶲, 㶳, 㶴, 㶵, 㶶, 㶷, 㶸, 㶹, 㶺, 㶻, 㶼, 㶽, 㶾, 㶿, 㷀, 㷁, 㷂, 㷃, 㷄, 㷅, 㷆, 㷇, 㷈, 㷉, 㷊, 㷋, 㷌, 㷍, 㷎, 㷏, 㷐, 㷑, 㷒, 㷓, 㷔, 㷕, 㷖, 㷗, 㷘, 㷙, 㷚, 㷛, 㷜, 㷝, 㷞, 㷟, 㷠, 㷡, 㷢, 㷣, 㷤, 㷥, 㷦, 㷧, 㷨, 㷩, 㷪, 㷫, 㷬, 㷭, 㷮, 㷯, 㷰, 㷱, 㷲, 㷳, 㷴, 㷵, 㷶, 㷷, 㷸, 㷹, 㷺, 㷻, 㷼, 㷽, 㷾, 㷿, 㸀, 㸁, 㸂, 㸃, 㸄, 㸅, 㸆, 㸇, 㸈,
--	--	--	-------------	------	--