



제철 요리 365일 캘린더

※ 냉장고 옆면에 붙인 후 사용하세요.

시기	국 & 찌개	제철 국&반찬
1 JANUARY	순두부맑은국 · 부추달걀탕 · 얼큰닭개장 · 설렁탕 · 소고기무국 · 청국장 · 골우거지국 · 새알미역국 · 달걀국 · 곤약꼬치탕	오징어초회 · 북어개성 · 불낙지볶음 · 숙주무침 · 매콤아귀찜 · 치커리겉절이 · 물파래무무침 · 우영감자조림 · 피망소고기전 · 두부데리아끼 · 노지시금치무침 · 건파래볶음 · 대구전 · 굴무생채 · 건새우고추장볶음 · 연근전 · 섭산적 · 코다리강정 · 청경채겉절이
2 FEBRUARY	연두부조개국 · 소고기두부찌개 · 봄동된장국 · 김치국 · 애호박전국찌개 · 무맑은국 · 순두부찌개 · 닭곰탕 · 감자수제비국 · 갈비탕	게살숙주무침 · 매생이전 · 돈육마늘장조림 · 돈육콩나물찜 · 시금치들깨무침 · 새우연근튀김 · 실곤약채소무침 · 굴생채무침 · 미역줄기볶음 · 싹갓두부무침 · 봄동겉절이 · 생새우조림 · 호박채나물 · 다시마채소무침 · 근대나물 · 콩나물쪽파무침 · 유자소스닭봉구이 · 청포묵무침 · 시금치삼겹살볶음 · 달래양념장감자찜 · 물파래전
3 MARCH	얼큰황태채무국 · 낙지배추국 · 닭감자국 · 병어고추장찌개 · 북어채감자국 · 고사리들깨탕 · 조기매운탕 · 건새우시금치국 · 새우탕 · 시금치된장국	오이볶음 · 봄동된장무침 · 도라지생채 · 돌나물초고추장무침 · 두릅들깨즙무리 · 유채나물무침 · 머위들깨볶음 · 주꾸미미나리초무침 · 참나물볶음 · 오징어새싹무침 · 황태무조림 · 흑미자갈칼짬 · 모시조개간장볶음 · 썬바귀나물 · 뽕어포청경채달걀볶음 · 숙주미나리나물 · 연근무침 · 달걀달래무침 · 명태살간장조림
4 APRIL	감자오징어국 · 꽃게새우찌개 · 배춧국 · 얼갈이된장국 · 들깨무채국 · 비지탁맑은조갯국 · 아욱된장국 · 김치콩나물국 · 우럭매운탕 · 황태콩나물국 · 달걀명란국 · 미역된장국	소고기숙주볶음 · 임연수양념구이 · 잔멸치달래무침 · 더덕버섯볶음 · 새조개파래무침 · 연근튀김 · 취틀기볶음 · 오징어쪽파말이 · 검은깨두부찜 · 우영냉이집채 · 토마토김치소고기볶음 · 당면오징어새우볶음 · 참나물 · 달걀버섯장조림 · 고추지무침 · 버섯소고기볶음 · 죽순무침 · 육원전 · 채소두부찜
5 MAY	모시조개콩나물국 · 콩치김치찌개 · 무국 · 감자옹심이맑은국 · 소고기미역국 · 달걀청경채국 · 배추콩나물사리전골 · 미소연두부된장국 · 두부전골 · 감자옹심이국 · 아욱들깨국 · 두부감자탕	당근부각 · 된장시금치나물무침 · 녹두빈대떡 · 표고버섯피망구이 · 쇠미역쌈 · 죽순장조림 · 도미찜 · 파리고추멸치볶음 · 매실청두루치기 · 오이북어채초무침 · 고구마순나물 · 초고추장마늘쫄무침 · 북어불고기양념구이 · 들깨무나물볶음 · 보리새우튀각 · 연두부찜 · 고사리나물 · 다래순나물
6 JUNE	얼큰닭곰탕 · 연두부오징어맑은국 · 도미머리맑은국 · 무들깨국 · 돼지고기김치찌개 · 흥합미역국 · 민어맑은국 · 쇠고기완자탕 · 황태맑은국 · 근대국 · 선지해장국 · 소고기대파국	두부버섯조림 · 표고버섯양념구이 · 죽순채볶음 · 삼치무조림 · 청포묵김무침 · 삼겹살두루치기 · 두부버섯완자전 · 깍질공구이 · 파리고추찜 · 민어조림 · 근대나물 · 토마토달걀볶음 · 호두조림 · 전복갈비찜 · 병어전 · 더덕부추장떡 · 호박버섯구이 · 대하찜
7 JULY	대구지리탕 · 실곤약무순냉국 · 된장삼계탕 · 양배추소고기국 · 대구탕 · 해물된장찌개 · 조랭이떡볶이찌개 · 돼지고기감자고추장찌개 · 고등어묵은지뚝배기 · 미역오이냉국 · 연어청양고추맑은찌개 · 순두부계란국	박나물 · 오징어겨자채 · 열무된장나물 · 수삼냉채 · 노각오징어무침 · 참비름나물 · 도라지튀김 · 함초나물 · 닭가슴살찜스테이크 · 비름나물 · 수박나물 · 생강채고등어조림 · 코다리파리고추조림 · 가지찜공가루무침 · 연근브로콜리전 · 근대나물 · 카레떡닭찜 · 곰취나물
8 AUGUST	김은콩두부깨장국 · 맑은버섯국 · 오징어미역국 · 전복배추국 · 삼계탕 · 유부맑은장국 · 근대된장국 · 황태뚝배기 · 두부전골 · 버섯들깨국 · 얼큰숙주국	가지소고기볶음 · 톨나물 · 통도라지무침 · 청각무침 · 시래기나물 · 근대숙쌈 · 전복숙회샐러드 · 마구이 · 죽순나물 · 유채나물 · 오리간장주물럭 · 모듬버섯은행볶음 · 싸리버섯나물 · 참마전 · 시래기들깨무침 · 북어찜쌀구이 · 유자떡갈비 · 전복초무침 · 도루묵조림 · 키조개버터구이
9 SEPTEMBER	다시마감자국 · 청국장 · 버섯장국 · 시금치된장국 · 추어탕 · 김치새우된장찌개꽃게탕 · 오징어무국 · 순두부감자국 · 김치콩나물국 · 쇠고기완자버섯전골 · 시래기들깨된장국 · 미역무된장찌개	브로콜리양배추볶음 · 차돌박이가자생채 · 보리새우고추채볶음 · 말린토란대나물볶음 · 북어보푸라기 · 들깨미샐러드 · 부추건파래무침 · 감자마늘쫄무침 · 명란부추쌈장 · 애호박고기소박이찜 · 버섯잡채 · 조갯살조림 · 팽이버섯미소볶음 · 열무된장볶음 · 싹지무침 · 팔잎무침 · 달걀은행버섯찜 · 깨순무침
10 OCTOBER	쇠고기무국 · 연두부된장호박국 · 배추마른새우국 · 낙지김치수제비전골 · 호박 넣은 연포탕 · 애호박새우맑은찌개 · 콩치김치찌개 · 달걀맑은무국 · 호박익들깨가루국 · 곱창콩나물얼큰전골 · 아욱도장국 · 감자맑은국	갈치구이 · 단호박곤약조림 · 허브꽃게튀김 · 깻잎찜 · 석이버섯나물 · 고구마줄기 · 감자피망전 · 단호박사태고추장조림 · 양파조갯살볶음 · 브로콜리등심구이 · 감자뚝고추볶음 · 대하단호박구이 · 더덕달걀비 · 피망뽕어포볶음 · 대파채볶어무침 · 호박오가리볶음 · 연어커피롤
11 NOVEMBER	김굴국 · 오징어맑은국 · 얼갈이 된장국 · 생태미나리맑은탕 · 낙지갈비찌개 · 우럭매운찌개 · 시래기비지된장찌개 · 갈치찌개 · 시래기민물새우찌개 · 강된장찌개 · 소고기당면국 · 울갱이해장국	낙지불고기 · 레몬즙에버무린닭튀김 · 해물버섯장떡 · 도라지소고기볶음 · 청경채두반장볶음 · 호박새우젓나물 · 토란대나물 · 질경이나물 · 안상취나물 · 감자삼색채볶음 · 가다랑어조림 · 검은통깨물방개무침 · 닭봉찜 · 명란젓연두계란찜 · 청포묵쪽파무침 · 통마늘은행구이 · 더덕부추겉절이 · 매실소스갈비
12 DECEMBER	두부버섯장국 · 황태미역국 · 굴국수맑은전골 · 된장찌개 · 굴해초탕 · 닭개장 · 아욱국 · 맑은북어무국 · 대구맑은탕 · 재첩국 · 매생이국	연두부마찜 · 새우강정 · 대파도가니찜 · 브러콜리연근전 · 삼치유자청구이 · 무들깨가루볶음 · 톨멸치볶음 · 유자너비아니구이 · 미나리숙주나물 · 마늘닭구이 · 된장제육볶음 · 가지완자전 · 명란조림 · 황태채무침 · 코다리콩나물찜 · 전어우거지찜 · 닭날개아몬드구이 · 가지마구이

식품 냉장고 보관법



식품	냉장	냉동
육류		
쇠고기	3~5일	6~9개월
돼지고기	2~3일	4~6개월
닭고기	1~2일	4~6개월
계란	3~5주	X
햄	1주(개봉시)	3~4개월
어패류		
등푸른 생선	1~2일	1개월
흰살 생선	1~2일	2개월
절인 생선	4일	12개월
조개 · 꽃게	4일	1개월
미른 멸치	30일	6개월
채소		
버섯	2일	X
상추 · 양상추	3~5일	X
깻잎	3~4일	X
양배추 · 오이	1주일	X
토마토	1주일	X
미늘	1개월	X
콩나물	2~3일	X
파	1주일	X
고추 · 피망	1주일	X
당근	1주일	X
과일		
딸기 · 복숭아	3~4일	X
완숙 토마토	3~5일	X
포도 · 수박	7~10일	X
오렌지	7일	X
사과 · 배 · 감	1~2개월	X
유제품		
우유	8~20일	X
크림치즈	2주	X
가공치즈	1개월	6개월
버터	1~2개월	9개월
요거트	2주	1~2개월
기타		
빵	1~2주	3개월
들기름	3개월	X
마요네즈	개봉후	2개월
케첩	개봉후	4개월
두부	2일	X
젠티	1년	X