



안녕하세요. 꿈이있는데이케어센터입니다.

21년 3월 공지사항 및 프로그램 일정에 대하여 아래와 같이 공지합니다.

■ 2월 어르신 이모저모



■ 알려드립니다

- 야간/주말(토요일) 보호 서비스를 실시하고 있습니다. 필요하신 가족께서는 언제든지 연락해주시면 어르신을 모시겠습니다.
3월 토요일 운영일자는 **6일, 13일, 20일** 입니다.

■ 2021년 3월 프로그램일정

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 인지활동/ 체육활동/ TV시청	2 인지활동/ 민요시청/ 레크레이션	3 인지활동/ 전통놀이/ 음악치료	4 종이접기/ 영화감상	5 인지활동/ 세상소식전하기/ TV시청	6 TV시청/ 인지활동/ 레크레이션
8 인지활동/ 체육활동/ TV시청	9 인지활동/ 민요시청/ 레크레이션	10 인지활동/ 전통놀이/ 음악치료	11 종이접기/ 영화감상	12 인지활동/ 세상소식전하기/ TV시청	13 TV시청/ 인지활동/ 레크레이션
15 인지활동/ 체육활동/ TV시청	16 인지활동/ 민요시청/ 레크레이션	17 인지활동/ 전통놀이/ 음악치료	18 종이접기/ 영화시청	19 인지활동/ 세상소식전하기/ 생신잔치	20 TV시청/ 인지활동/ 체육활동
22 인지활동/ 체육활동/ TV시청	23 인지활동/ 민요시청/ 레크레이션	24 인지활동/ 전통놀이/ 음악치료	25 종이접기/ 영화감상	26 인지활동/ 세상소식전하기/ TV시청	27
29 인지활동/ 체육활동/ TV시청	30 인지활동/ 민요시청/ 레크레이션	31 인지활동/ 전통놀이/ 음악치료			

*본 센터의 프로그램은 센터 및 봉사자의 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

꿈이있는데이케어센터 3월 식단표

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
점심	잡곡밥 꽃게탕 두부양념조림 오징어전갈무침 물미역나물 김치	울타리콩밥 달걀파국 돈까스 양상추샐러드 황태채무침 김치	흑미밥 해물된장찌개 닭볶음탕 꽃마늘샐러드 불파래무침 김치	기장밥 설렁탕 비엔나메알떡조림 미니새송이채볶음 꽃마늘오이무침 깍두기	차조밥 달래된장찌개 코다리콩나물찜 브로콜리달걀찜 참나물무침 김치	카레라이스 유부장국 오이양파무침 고구마사과샐러드 포기김치
간식	모닝빵	찐고구마	증편	찐빵	카스테라	바나나
저녁	삼일절	잡곡밥 동태찌개 부추전 청포묵무침 시금치나물 김치	잡곡밥 순두부찌개 양파/소스 황태채무침 알갈이나물 김치	잡곡밥 달래된장국 오징어볶음 계란말이 감자채볶음 김치	잡곡밥 다시마부채국 소불고기 상추/쌈장 꽃마늘무침 김치	
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	렌틸콩밥 아귀탕 연근과일샐러드 소라살무침 방풍나물 김치	검은콩밥 팽이미소국 바베구코볶음 리코타치즈샐러드 열무나물 김치	현미밥 소고기배추국 고등어김치조림 썬가나물 곤약슬개무침 갯김치	나가사끼짬뽕 쌀밥 탕수육/소스 단무지무침 김치	강낭콩밥 조랭이미역국 소불고기 시금치겉절이 천사채채샐러드 김치	쌀밥 떡만두국 오이도라지무침 콩나물당면무침 김치
간식	파배기	제철과일	옥수수스프	양갱	찐단호박	오곡빵
저녁	잡곡밥 봄동된장국 돈불고기 상추/쌈장 미역튀각 김치	잡곡밥 콩나물국 콩치무조림 유채나물 연근조림 김치	잡곡밥 갈비탕 도토리묵무침 김치전 쪽파김치무침 김치	잡곡밥 아욱국 닭볶음탕 가지나물 썬가나물 김치	잡곡밥 대구매운탕 동그랑땡 미역줄기볶음 돔나물/초장 김치	
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
점심	기장밥 복어채국 삼치견과류구이/소스 숙주미나리무침 근대나물 김치	잡곡밥 매생이떡국 오리불고기 콩나물무침 쪽파김치 김치	썬밥/달래장 미역왜된장국 청포묵무침 실곤약야채무침 김치	병아리콩밥 근대국 삼겹살구이 부추파채무침 상추쌈 김치	보리밥 콩나물국 콩치무조림 미역초무침 더덕오이무침 김치	쌀밥 잔치국수 치커리사과무침 포기김치
간식	바나나	삶은달걀 차	호빵	증편	쿠키 두유	피자 음료
저녁	잡곡밥 근대국 소고기장조림 다시마쌈/초장 세발나물 김치	잡곡밥 버섯된장찌개 갈치무조림 근대나물 마늘중볶음 김치	잡곡밥 두부김치국 닭간장조림 돈나물생채/초장 애호박나물 김치	잡곡밥 도가니탕 두부계란부침 브로콜리/초장 고추치 김치	잡곡밥 콩비지찌개 생선까스/소스 애호박볶음 숙주나물 김치	
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	차조밥 버섯들깨탕 야채고기말이조림 애호박볶음 콩나물잔채 김치	와두콩밥 청국장찌개 제육볶음 상추쌈 툇두부무침 김치	잡곡밥 아욱수제비국 가자미구이 두부조림 무들깨나물 김치	볼나물비빔밥 두부왜된장국 김치	귀리밥 선지해장국 마파두부 브로콜리된장무침 메추리알장조림 깍두기	
간식	프렌치토스트	찐감자	크림빵	케익	핫도그	
저녁	잡곡밥 복어채콩나물국 달걀비 무생채 명엽채간장볶음 김치	잡곡밥 계란탕 코다리조림 부추생채 브로콜리새우볶음 김치	잡곡밥 미역국 돈갈비찜 냉이나물 깻잎지무침 김치	잡곡밥 냉이된장국 닭봉양념구이 숙주나물 다시마부각 김치	잡곡밥 시금치된장국 임연수구이 달걀말이 부추생채 김치	
일자	29(월)	30(화)	31(수)			
점심	잡채떡볶음 순두부국 달걀장조림 얼갈이나물 김치	보리밥 순두부찌개 달걀조림 비타민생채 사각어묵볶음 김치	기장밥 두부왜된장국 치킨스테이크 리코타치즈샐러드 미역고추장무침 김치			
간식	사과	절편	카스타드			
저녁	잡곡밥 소고기부국 비엔나소세지볶음 미역고추장무침 깻잎지 김치	잡곡밥 청국장찌개 조기구이 연두부/양념장 썬가나물 김치	잡곡밥 미역국 우물고기 봄콩나물 무나물 김치			

* 상기 식단은 시장 수급 상황에 따라 달라질 수 있습니다.