

2026년 10월 가정통신문

선선한 바람과 함께 가을이 깊어지는 10월입니다.

어르신들께서 건강하고 즐거운 일상을 보내실 수 있도록 안전한 돌봄과 다양한 프로그램으로 모실 것을 약속드립니다.

아침저녁으로 일교차가 큰 환절기인 데다 최근 코로나와 독감이 유행하고 있으니, 가정에서도 건강관리에 각별히 유의해 주시기 바랍니다.

어르신들의 편안한 센터 이용을 위해 늘 보내주시는 관심과 협조에 감사드립니다.

♠. 전달사항

1. 10월 공휴일 센터 운영 안내

- 10월 5일(월), 10월 9일(금)은 정상운영합니다.

당일 입소는 송영차량 배차가 어렵습니다. 입소를 원하시면 사전에 연락 부탁드립니다.

2. 10월 "생신잔치" 안내

- 날짜 : 2026년 10월 14일(수) 14:00 ~15:00

- 생신 어르신: 김옥현, 박용주, 박달선, 신온선, 오양임, 조용한, 장시택, 정연숙 어르신

- 어르신 생신을 맞아 개별 연락을 드릴 예정이오니, 축하 카카오톡 메시지나 영상을 보내주시면 감사하겠습니다.

** 올해부터 어르신 생신잔치는 '양력생신'으로 진행됩니다.

- 양력 날짜 오류로 생신잔치를 놓치는 경우가 없도록, 어르신의 정확한

양력 생신 날짜를 센터로 알려주시기 바랍니다.

어르신들의 기쁜 날을 빠짐없이 축하해 드릴 수 있도록 적극적인 협조 부탁드립니다.

3. 분실 우려가 있어 귀중품이나 현금은 센터에 가지고 오시지 않도록 당부드립니다.

♠ 직원인권보호 안내문 ♠

직원과 수급자가 서로를 존중하며 안전하게 함께할 수 있는 환경을 위해 아래의 내용을 반드시 확인해주시기 바랍니다.

1. 상호존중 수칙

- 서로에게 상처를 줄 수 있는 말이나 비하 표현을 삼가고, 존칭과 적절한 호칭("요양보호사", "요양사" 등)을 사용해주세요.
- 직원과 수급자는 서로 협력하여 서비스 제공에 참여하는 관계예요.
- 서로의 의견을 존중하고 도움을 주고받는 태도를 지켜주세요.
- 서비스 제공 중에는 급여 외 제공 행위를 요구하거나 강요하지 말아주세요.
- 특히, 부재 시 집을 방문하여 서비스를 제공하여 달라고 하거나, 동거가족의 서비스를 무리하게 요구하는 행위는 하지 말아주세요.

2. 폭언/폭행 금지 및 예방 수칙

- 욕설, 위협적 언행, 고함 등은 상대방에게 큰 상처를 줄 수 있으며, 발생 시 서비스 제공이 중단될 수 있으며, 민/형사 처벌의 대상이 될 수 있어요.
- 신체적 접촉, 밀치기, 때리기 등 모든 형태의 신체적 폭력은 절대 허용되지 않으며, 발생 시 즉시 서비스 제공이 중단될 수 있으며 민/형사 처벌의 대상이 될 수 있어요.

3. 성희롱 금지 및 예방 수칙

- 성희롱은 상대방의 인권을 침해하는 중대한 행위로 법적 처벌 대상이며, 발생 시 직원은 서비스 제공을 거부할 수 있고 형사처벌 조치가 이루어질 수 있어요.

1) 시각적 성희롱 : 외모나 신체를 음란한 시선으로 평가하거나 과도하게 신체를 노출하는 행동이에요.

2) 언어적 성희롱 : 성적 농담, 음담패설, 특정 신체 언급, 불쾌한 호칭 사용 등이 포함돼요. ("야", "애인", "이쁜이" 등과 같은 인권침해적 호칭도 포함돼요.)

3) 신체적 성희롱 : 불필요한 신체 접촉, 포옹, 손잡기, 뒤에서 껴안기 등의 행동이에요.
기타) 음란물을 보여주거나 술자리를 요구하거나 과도한 사적 연락을 요구하는 행동 등도 해당돼요.

♠보호자 협조 요청 사항

1. 병원진료나 개인사정으로 인하여 결석하시는 경우에는 "전월 25일"까지 미리 알려주시면 미이용 이용료(본인부담금,식대)가 청구되지 않습니다.
2. 11월 어르신들의 센터 이용계획을 10월 말에 공단에 입력-보고합니다.
본인부담금이 초과하는 경우에 공단에서 보호자에게 관련 내용을 문자로 발송합니다.
본인부담금 초과를 원하지 않는 보호자님께서서는 센터로 연락하셔서 일정을 조정하실 수 있도록 협조바랍니다.
3. 등급이 연장되거나 갱신되는 경우 장기요양인정서, 표준장기요양계획서, 복지용구확인서를 반드시 센터로 보내주시길 바랍니다.
4. 어르신께서 집에서 혼자 나오시거나 집에 들어가실 경우 위험 상황이 발생할 수도 있으니, "오전/오후 송영 시 보호자와 같이 동행" 할 수 있도록 부탁드립니다.
5. 센터 내 외부 음식물은 반입되지 않습니다
식중독 및 배탈의 우려가 있기에 반입이 되지 않는 점 참고부탁드리겠습니다.

♠ 기타 안내사항

1. 9월분 납부 금액을 고지한 「장기요양급여비용 청구명세서」가 배부될 예정이니 이용료 납부에 참고하시기 바랍니다.
※ 입금 시 안내받으신 계좌번호를 잘 확인하시고 입금해주시길 부탁드립니다.
 - 매월 15일(공휴일 및 휴일일 경우 전날)까지 입금 부탁드립니다.
 - 입금자명은 어르신 성함으로 해주시기 바랍니다.
 - 계좌번호 : 국민은행 016701-04-169594 예금주 : (주)실버웨이복지법인
2. 현금영수증 발급을 원하시는 보호자님께서서는 센터로 연락부탁드립니다.
3. 센터 소식과 어르신의 생활 소식을 밴드, 블로그 등을 통해 접하실 수 있습니다.
 - 밴드 <https://band.us/n/afa902L1h722Q>
 - 블로그 <https://blog.naver.com/silverway3>



토요일마다 진행된 10회기 산림치유 프로그램이 무사히 종료되었습니다. 이번 달에는 음식명상, 에코백 및 냄비받침 만들기 등 다양한 활동을 진행하며, 어르신들께서 정성껏 작품을 만드시며 즐거운 시간을 보내셨습니다. 그동안 성원해 주셔서 감사합니다.



9월 9일, 어르신들의 생신을 맞아 모두가 함께 축하하는 따뜻하고 풍성한 생신잔치를 열었습니다. 어르신들께 웃음과 행복이 가득한 특별한 하루를 선물해 드렸습니다.



9월에는 추석 명절 테마 프로그램을 통해 어르신들께 즐겁고 활기찬 시간을 선물해 드립니다. 앞으로도 어르신들의 건강하고 행복한 센터 생활을 위해 최선을 다하겠습니다.

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 신체 (전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	2 신체 (전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	3 개천절 인지 (전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)
4	5 대체공휴일(10.3) 신체 (전체) 레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	6 신체 (전체) 노래교실 10:40~11:40(60분)(외) 사회 (전체) 세상뉴스 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	7 신체 (전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	8 신체 (전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	9 한글날 신체 (전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	10 인지 (전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)
11	12 신체 (전체) 레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	13 신체 (전체) 노래교실 10:40~11:40(60분)(외) 사회 (전체) 세상뉴스 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	14 신체 (전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 가족 (전체) 생신 잔치 13:40~14:40(60분) 인지 (전체) 인지,작업치료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	15 신체 (전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	16 신체 (전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	17 인지 (전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)
18	19 신체 (전체) 레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	20 신체 (전체) 노래교실 10:40~11:40(60분)(외) 사회 (전체) 세상뉴스 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	21 신체 (전체) 스포츠레크레이션(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	22 신체 (전체) 실버스포츠(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	23 신체 (전체) 음악치료(외부) 10:40~11:40(60분)(외) 인지 (전체) 인지,작업치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)	24 인지 (전체) 인지,작업치료 10:40~11:40(60분) 신체 (전체) 놀이치료 13:40~14:40(60분) 신체 (전체) 신체, 족욕&물리치 료 15:00~16:00(60분) 신체 (전체) 실버체조 16:00~17:00(60분)

25

26

신체 (전체) 레크레이션(외부)
10:40~11:40(60분)(외)
인지 (전체) 인지,작업치료
13:40~14:40(60분)
신체 (전체) 신체,족욕&물리치
료
15:00~16:00(60분)
신체 (전체) 실버체조
16:00~17:00(60분)

27

신체 (전체) 노래교실
10:40~11:40(60분)(외)
사회 (전체) 세상뉴스
13:40~14:40(60분)
신체 (전체) 신체,족욕&물리치
료
15:00~16:00(60분)
신체 (전체) 실버체조
16:00~17:00(60분)

28

신체 (전체) 스포츠레크레이션(
외부)
10:40~11:40(60분)(외)
인지 (전체) 인지,작업치료
13:40~14:40(60분)
신체 (전체) 신체,족욕&물리치
료
15:00~16:00(60분)
신체 (전체) 실버체조
16:00~17:00(60분)

29

신체 (전체) 실버스포츠(외부)
10:40~11:40(60분)(외)
인지 (전체) 인지,작업치료
13:40~14:40(60분)
신체 (전체) 신체,족욕&물리치
료
15:00~16:00(60분)
신체 (전체) 실버체조
16:00~17:00(60분)

30

신체 (전체) 음악치료(외부)
10:40~11:40(60분)(외)
인지 (전체) 인지,작업치료
13:40~14:40(60분)
신체 (전체) 신체,족욕&물리치
료
15:00~16:00(60분)
신체 (전체) 실버체조
16:00~17:00(60분)

31

인지 (전체) 인지,작업치료
10:40~11:40(60분)
신체 (전체) 놀이치료
13:40~14:40(60분)
신체 (전체) 신체,족욕&물리치
료
15:00~16:00(60분)
신체 (전체) 실버체조
16:00~17:00(60분)

식단표

2026년 10월

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

구분					목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단					잡곡밥 유채된장국 참치두부조림 시금치동태전 콩나물무침 우엉조림 김치	잡곡밥 김치콩나물국 생선까스 * 타르타르 우엉조림 실곤약야채무침 오복지무침 김치	온수배관공사 이동급식
저녁 식단					잡곡밥 어묵썩갓국 숙주돈육굴소스 볶음 파래무침 열갈이겉절이 고들빼기 김치	잡곡밥 소고기무국 해물완자전 브로콜리 & 초장 멸치볶음 간장깻잎지 김치	
오전 간식					팔죽	참치죽	파운드케이크 / 두유
오후 간식					편빵 / 매실차	와플 / 두유	
구분	일(10.04)	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단		잡곡밥 콩가루배추국 마파두부 가지볶음 마늘쫄무침 김치 소고기야채죽 (657kcal)	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 실곤약야채무침 숙주나물무침 김치 소라야채죽 (651kcal)	잡곡밥 된장국 동태무조림 맛살냉채 도시락김 김치 새우야채죽 (649kcal)	잡곡밥 콩나물국 들깨백달걀비 우엉조림 부추겉절이 김치 깨죽 (655kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 소고기버섯소스 견과류파리조림 락교무침 김치 소라야채죽 (711kcal)	잡곡밥 사골국 야채계란찜 시래기지짐 땅콩조림 김치 버섯야채죽 (654kcal)
저녁 식단		기장밥 황태무국 베이컨야채볶음 콩조림 청경채겉절이 김치 새우야채죽 (686kcal)	기장밥 우거지해장국 안동찜닭 매콤어묵볶음 오이무침 김치 버섯야채죽 (663kcal)	기장밥 계란국 궁중떡볶이 알감자연근조림 치커리무침 김치 호박죽 (687kcal)	기장밥 유부장국 동그랑땡조림 미역줄기볶음 오징어젓무침 김치 소고기야채죽 (681kcal)	기장밥 된장국 제육볶음 삼색겨자채 브로콜리흑임자 무침 김치 새우야채죽 (680kcal)	기장밥 소고기무국 마늘쫄닭조림 꼬시래기무침 아삭이고추무침 김치 닭야채죽 (647kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		양갱/요구르트	누네띠네/두유	후레쉬베리/요구 르트	쌀과자/주스	버터링쿠키/요구 르트	뽕또/요구르트

구분	일(10.11)	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단		잡곡밥 고추장찌개 청경채불고기 도시락김 양배추통들깨무 침 김치 닭야채죽 (680kcal)	잡곡밥 버섯들깨탕 숯불맛닭조림 콘샐러드 무짬지무침 김치 깨죽 (685kcal)	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 유부냉채 수제장아찌 김치 소라야채죽 (725kcal)	잡곡밥 맑은파개장 야채계란찜 매콤호박조림 오이참깨무침 김치 흑임자죽 (677kcal)	잡곡밥 된장국 두부두루치기 해초무침 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (682kcal)	잡곡밥 우동장국 돈육표고조림 건채우마늘쫄볶 음 파채무침 김치 버섯야채죽 (658kcal)
저녁 식단		기장밥 하얀파개장 부대볶음 죽순채볶음 토두부무침 김치 새우야채죽 (646kcal)	기장밥 다시마채무국 강된장 멸치볶음 콩나물무침 김치 버섯야채죽 (671kcal)	기장밥 된장국 메추리알곤약조 림 유채나물 무생채 김치 호박죽 (652kcal)	기장밥 어묵국 닭볶음탕 올방개묵무침 숙주나물무침 김치 소고기야채죽 (648kcal)	기장밥 복어무국 돈불고기 가지볶음 부추겉절이 김치 소라야채죽 (640kcal)	기장밥 비지찌개 우삼겹채소찜 적채양파무침 우무묵무침 김치 닭야채죽 (651kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		에이스/요구르트	크리스피롤/두유	마들렌/요구르트	몽셀/요구르트	과일푸딩	미니쿠키/두유
구분	일(10.18)	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단		잡곡밥 미소장국 돈육푹찜 그린빈볶음 수제피클 김치 소고기야채죽 (686kcal)	잡곡밥 감자양파국 제육볶음 어묵볶음 콩나물무침 김치 소라야채죽 (644kcal)	잡곡밥 미역국 삼치조림 모듬버섯주물럭 양념깻잎지 김치 깨죽 (678kcal)	잡곡밥 계란파국 짜장소스 해파리냉채 짜사이무침 김치 흑임자죽 (723kcal)	잡곡밥 홍합삼무국 돈불고기 매콤감자조림 숙주나물무침 김치 새우야채죽 (674kcal)	잡곡밥 된장국 동그랑땡이 동부묵무침 브로콜리초무침 김치 버섯야채죽 (667kcal)
저녁 식단		기장밥 부대찌개 두부스크램블 컬리플라워볶음 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (694kcal)	기장밥 된장국 닭살그린빈볶음 우엉조림 치커리무침 김치 버섯야채죽 (650kcal)	기장밥 순두부찌개 돈채굴소스볶음 실곤약야채무침 무나물 김치 호박죽 (683kcal)	기장밥 미소국 오징어불강정 열무고추장지짐 양배추당근라페 김치 소고기야채죽 (673kcal)	기장밥 미역국 참치김치볶음 들깨무나물 아삭이고추무침 김치 소라야채죽 (649kcal)	기장밥 호박버섯국 돈육숙주볶음 오이지무침 청경채겉절이 김치 닭야채죽 (680kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		웨하스/요구르트	쌀과자/두유	다이제썬/요구르 트	보리과자/주스	후렌치파이.두유	야채크래커/주스

구분	일(10.25)	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단		잡곡밥 청국장 돈채감자조림 모듬콩조림 고들빼기무침 김치 소고기야채죽 (688kcal)	잡곡밥 순두부새우젓국 돈육감자찜 도토리묵무침 부추겉절이 김치 소라야채죽 (673kcal)	잡곡밥 소고기미역국 계란후라이+약고 추장 고사리나물 무생채 김치 깨죽 (706kcal)	잡곡밥 복어무국 김치제육볶음 브로콜리참깨무 침 해초무침 김치 흑임자죽 (690kcal)	잡곡밥 콩나물국 육우떡볶이 실곤약야채무침 양파장아찌 김치 새우야채죽 (682kcal)	잡곡밥 닭곰탕 비엔나야채볶음 얼갈이겉절이 숙주나물무침 김치 버섯야채죽 (670kcal)
저녁 식단		기장밥 바지락살무국 오징어돈육볶음 꼬시래기무침 단호박범벅 김치 새우야채죽 (702kcal)	기장밥 배추샤브국 참치야채볶음 시래기멸치지짐 콩나물야채무침 김치 버섯야채죽 (651kcal)	기장밥 토란국 우민찌가지조림 어묵볶음 열무겉절이 김치 호박죽 (675kcal)	기장밥 사골국 닭살야채볶음 우무묵무침 건새우마늘쫀북 음 김치 소고기야채죽 (633kcal)	기장밥 된장국 코다리조림 애호박볶음 락교무침 김치 소라야채죽 (657kcal)	기장밥 미역국 돈불고기 연근조림 무짬지무침 김치 닭야채죽 (683kcal)
오전 간식		요플레	요플레	요플레	요플레	요플레	요플레
오후 간식		한입카스테라/요 구르트	쌀과자/주스	과일푸딩	크라운산도/두유	휘낭시에/요구르 트	촉촉한쿠키/두유

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : ▷원산지표기: 돈육:미국산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비안나(계약,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/찹쌀/흑미/누룽지)-국내산,김치(배추,고춧가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

*위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

*당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.

※ ❖ 식단표는 변경될 수 있습니다.

❖ 알러지유발식품표시제 : 1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-땅콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어, 8-게, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두 15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류, 19-잣

❖ 영양사 : 이인숙(올바른)