

안녕하세요

높고 푸른 하늘처럼 풍요로운 10월입니다. 환절기 건강 유의하시고, 가정에 행복이 늘 가득하시길 바랍니다. 저희 실버웨이복지법인은 늘 다양한 프로그램과 정성을 다하는 마음으로 어르신들을 모시겠습니다.

■ 10월 <생신잔치> 안내

날짜 : 2026년 10월 14일(수) 13시-14시

생신을 맞은 어르신 : 박대호어르신, 이남선어르신, 박영자어르신, 박화자어르신, 한경옥어르신
(보호자님께 안내드릴 예정입니다.)

■ 9월 프로그램 활동



일일 생활 시간표

요일 시간	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	"뽀뽀뽀뽀 안전하게 센터 차를 타고 생활실 도착" (오전송영서비스)					
08:00~09:40	활력징후(혈압, 체온, 맥박 등) 건강체크 오늘도즐거운하루를기대하며센터활동시작					
09:40~10:10	오전간식 영양한가득!죽을드시며서로인사해요					
10:10~10:30	출석 확인 및 아침 조회 국민체조/ 실버 인지 운동 / 목욕서비스					
10:30~11:30	인지활동형 프로그램	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램
11:30~13:00	손씻기 / 점심식사 / 휴식 (식사도움, 투약관리, 구강관리)					
13:00~14:00	오침 / 물리치료 / 목욕서비스 (족욕, 간섭파, 워크메이트, 안마의자, 초음파, 공기압마사지, 황토조끼등)					
14:00~15:00	세상뉴스외 (사회적응 프로그램)	인지활동형 프로그램	가요수업 (외부강사)	악기수업 (외부강사)	웃음치료 (외부강사)	놀이치료 (자체프로그램)
15:00~15:30	오후 간식 / 휴식 (족욕, 간섭파, 워크메이트, 안마의자, 초음파, 공기압마사지, 황토조끼등)					
15:30~16:30	실버스포츠 (외부강사)	실버체조 (도봉체육회)	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동
16:30~17:30	손씻기 / 저녁식사 (식사도움, 투약관리, 구강관리) 1차2차송영서비스					
17:30~19:30	놀이치료 . 노래교실(자체 프로그램) 3차송영서비스					

※인지 활동형 프로그램 : 맞춤형 활동지(종이접기, 색칠하기, 수개념, 한글 및 한자 따라쓰기) 등 맞춤형으로 진행됩니다.

※신체활동형 프로그램 : 실버체조, 튜빙밴드, 실버스포츠, 안마의자, 족욕, 공기압마사지, 간섭파 치료 등이 수시로
진행됩니다.

※놀이치료 프로그램 : 바둑, 장기, 화투, 퍼즐, 칠교, 독서 등이 수시로 진행됩니다.

※물리치료 : 개인별 맞춤형으로 제공됩니다.

※족욕, 노래교실, 놀이치료, 걷기운동 프로그램은 상시 운영됩니다.

※이미용서비스 : 월1회 박준뷰티랩 사회공헌팀과 함께 합니다.

※상기 프로그램 일정은 사정에 따라 변동 될수 있습니다.

실버웨이 10월 식단표

영양사:이인숙

요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
간식				팥죽	참치죽	버섯죽
점심				잡곡밥 유채된장국 참치두부조림 시금치등태전 콩나물무침 우영조림 김치	잡곡밥 김치콩나물국 생선까스*타르타르 김자반 실곤약야채무침 오복지무침 김치	잡곡밥 유부장국 카레라이스 가지연근튀김 얼갈이겉절이 요구르트 김치
열량				788	792	789
간식				편향/매실차	와플/두유	구운계란/요거얌얌
저녁				잡곡밥 어묵숙갓국 숙주돈육굴소스볶음 파래무침 얼갈이겉절이 고들빼기 김치	잡곡밥 소고기무국 해물완자전 브로콜리&초장 멸치볶음 간장햇잎치 백김치	잡곡밥 청국장 생선구이 버섯볶음 오그락지무침 구이김 김치
열량				788	782	772
날짜	5	6	7	8	9	10
간식	흑임자죽	참치죽	야채죽	단호박죽	팥죽	새우야채죽
점심	잡곡밥 근대된장국 치킨강정 연두부*양념장 미역초무침 오복지무침 김치	잡곡밥(비빔밥) 유채된장국 소고기버섯볶음 콩나물무침 부추양념장 김치전 김치	잡곡밥 사골곰탕&소면사리 돈육장조림 오이고추된장무침 해초냉채 고춧잎무침 김치	잡곡밥 김치어묵국 돈까스*소스 천사채샐러드 콩나물무침 양파장아찌 김치	잡곡밥 재첩국 제육김치볶음 연근브로콜리무침 오그락지무침 도시락김 김치	잡곡밥 북어채무국 가자미구이 비엔나떡볶음 무말랭이무침 단호박샐러드 김치
열량	796	766	799	801	781	796
간식	단팥빵/요거얌얌	콩도넛/유자주스	바나나/요플레	안홍편향/아침햇살	구운계란/수정과	와플/두유
저녁	잡곡밥 북어콩나물국 두부까스 첼리맛살볶음 햇잎무침 짜사이무침 김치	잡곡밥 바지락배추국 계란장조림 베이컨마늘퐁볶음 김자반 고들빼기무침 김치	잡곡밥 청국장찌개 소세지구이 취나물무침 땅콩조림 오그락지무침 김치	잡곡밥 순두부계란국 코다리무조림 청포묵무침 파래무침 오복지무침 김치	잡곡밥 김치콩나물국 함박스테이크 어묵매콤볶음 콘샐러드 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 순두부계란국 너비아니구이 매콤감자조림 마늘퐁락교무침 콘샐러드 김치
열량	794	786	772	782	791	782

날짜	12	13	14-생신잔치	15	16	17
간식	흑임자죽	야채죽	녹두죽	단호박죽	팥죽	새우야채죽
점심	잡곡밥 얼얼이된장국 돈불고기 고사리볶음 무말랭이무침 참치양배추샐러드 김치	잡곡밥 육개장 자반고등어구이 연근땅콩조림 치커리샐러드 오복지무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 도토리묵김치무침 연근유자절임 콘맛샐러드 김치	잡곡밥 우동 고구마튀김 청포묵김무침 단무지무침 후식과일 김치	잡곡밥 유채된장국 새우까스*소스 감자조림 숙주나물 오그락지무침 김치	잡곡밥 유부팽이미소국 카레라이스 감자고로케 그린샐러드*드레싱 무말랭이무침 김치
열량	795	779	776	810	792	802
간식	호떡 / 동굴레차	파운드케이크/요거얌얌	백설기 / 식혜	고소미과자 / 두유	찐감자 / 매실주스	소보로빵 / 두유
저녁	잡곡밥 콩나물국 삼치무조림 김치전 구이김 궁채절임 김치	잡곡밥 들깨수제비국 등그랑뎡 곰피미역*초고추장 마카로니샐러드 고춧잎무침 김치	잡곡밥 김치순두부국 모듬까스 우영조림 참나물무침 오복지무침 김치	잡곡밥 호박두부된장국 계란말이 멸치볶음 우영조림 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 북어계란국 돈육감정 건새우무조림 브로콜리&초장 간장햇잎지 김치	잡곡밥 미역국 두부조림 새송이버섯조림 콩나물무침 구이김 김치
열량	794	782	796	786	792	752
날짜	19	20	21	22	23	24
간식	팥죽	단호박죽	흑임자죽	참치죽	녹두죽	야채죽
점심	잡곡밥 북어채미역국 오징어떡볶음 취나물무침 단호박샐러드 마늘풍락고무침 김치	잡곡밥 얼얼이된장국 돈채가지두반장볶음 연근튀김 짜사이무침 양배추샐러드 김치	잡곡밥(비빔밥) 미역국 계란후라이*고추장 콩나물무침 호박당근나물 후식과일 김치	잡곡밥 사골우거지국 가자미구이 오이도라지무침 무장아찌채무침 구이김 김치	잡곡밥 팽이미소시루 유니짜장소스 탕수육 단무지무침 요구르트 김치	잡곡밥 북어채무국 닭갈비 취나물무침 오그락지무침 새싹샐러드*자두D 김치
열량	792	805	775	799	822	789
간식	와플 / 알로에주스	곡물과자/요거얌얌	단호박찐 / 배주스	도넛 / 두유	바나나 / 요플레	호떡 / 요거얌얌
저녁	잡곡밥 청국장찌개 소세지구이 도토리묵*양념장 연근조림 고춧잎무침 김치	잡곡밥 김치콩나물국 토마토소스미트볼 가지나물 멸치볶음 궁채절임 김치	잡곡밥 근대된장국 계란찜 마늘풍볶음 치커리무침 구이김 김치	잡곡밥 소고기무국 어묵잡채 근약감자조림 치커리유자무침 마늘풍지 김치	잡곡밥 콩나물국 콩치김치조림 연두부*양념장 미역줄기볶음 김자반 김치	잡곡밥 등태찌개 베이컨감자채볶음 청경채겉절이 우영조림 단호박샐러드 김치
열량	788	782	771	798	788	772

날짜	26	27	28	29	30	31
간식	팥죽	단호박죽	참치죽	야채죽	녹두죽	야채죽
점심	잡곡밥 소고기미역국 돈육김치볶음 연두부*양념장 콩나물무침 참치샐러드 열무김치	잡곡밥 김치순두부국 생선까스*타르타르 콩나물무침 콩자반 수제피클 김치	잡곡밥 건새우아욱국 류산술 메밀전병 오그락지무침 양배추샐러드 김치	잡곡밥 잔치국수 단호박튀김 근대된장나물 단무지무침 망고샐러드 김치	잡곡밥 북어채무국 이면수구이 감자조림 숙주나물 고들빼기무침 김치	잡곡밥 근대된장국 코다리무조림 매콤어묵볶음 얼갈이겉절이 고구마샐러드 김치
열량	802	799	788	811	791	793
간식	단팥빵 / 사과주스	구운계란 / 식혜	카스테라 / 두유	바나나/요플레	웨하스/요거얌얌	소보로빵 /두유
저녁	잡곡밥 순두부찌개 떡갈비야채볶음 콩나물무침 해초무침 햇잎지 김치	잡곡밥 사골국 부추전 물만두 포시래기초장무침 고춧잎무침 김치	잡곡밥 북어계란국 두부조림 브로콜리*초장 부추무침 오복지무침 김치	잡곡밥 어묵국 탕수육 모듬버섯조림 오복지무침 새싹샐러드 김치	잡곡밥 배추된장국 해물완자전 메추리알조림 고춧잎무침 구이김 김치	잡곡밥 호박두부된장국 계란말이 도토리묵무침 우영조림 햇잎지 김치
열량	791	782	771	801	792	772
	▷ 원산지표기: 본죽:국내산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:국내산, 닭안심:국내산, 주육:호주산, 돈세오리:국내산, 모듬햄(본죽):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비엔나(계육,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 등태:러시아산, 가자마:미국산, 쌀(백미/잡쌀/흑미/누룽지)-국내산,김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산 *위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다. *당뇨 저영식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다. ※ 점심과 오후 간식에 밥을 두말만 제공 됩니다.					