

3월 식단표 - 점심 및 간식

	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
간식	요거트/반숙란,두유	요거트/바나나,쥬스	요거트/사과,쥬스	요거트/베이비슈,쥬스	요거트/떡,식혜	요거트/단팥빵,쥬스
점심	잡곡밥 오징어무국 생선채볶음 감자채행복음 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 만두국 코파돈카스/하이니스 멸치마늘장국 봄동나물무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기무국 두부계란국/부추양파 김치양파볶음 콩나물무침 나박김치	잡곡밥 고추장찌개 쇠고기불고기 단호박샐러드 근대나물무침 포기김치	잡곡밥 육개장 마파두부덮밥 한식잡채볶음 깻잎지 포기김치	잡곡밥 우거지해장국 주꾸미볶음 삼치구이/더리야채 우엉조림 나박김치
날짜	8	9	10	11	12	13
간식	요거트/보리빵,식혜	요거트/과자,굴	요거트/고구마,식혜	요거트/전빵,매실차	요거트/홍시	요거트/떡,수정과
점심	잡곡밥 치즈부대찌개 생선까스/타르소스 마카로니샐러드 치커리유자청무침 나박김치	잡곡밥 된장찌개 돼지불고기 모듬야채쌈*쌈장 시금치나물 나박김치	잡곡밥 고기사골국수 고기송송말이*머스 터드 건새우마늘장국 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 쇠고기불고기 옛날소시지전*케첩 상추겉절이 나박김치	잡곡밥 쇠고기육개장 두부구이*양념장 연근땅콩조림 물파래무무침 포기김치	잡곡밥 황태국 매콤달갈비 알감자조림 총알새송이볶음 포기김치
날짜	15	16	17	18	19	20
간식	요거트/카스테라,쥬스	요거트/바나나,쥬스	요거트/사과	요거트/떡,수정과	요거트/구운란,쥬스	요거트/샌드위치,쥬스
점심	잡곡밥 청국장찌개 제육보쌈*쌈장 도토리묵무침 간장깻잎지 동치미	곤드레밥&달래양 념장 된장찌개 해물안자조림 김구이 포기김치	잡곡밥 오징어김치국 달걀간장조림 고구마샐러드 가지두반장볶음 동치미	잡곡밥 쇠고기무국 콩치김치조림 맛살야채전 참나물겉절이 나박김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육고추장불고기 감자채행복음 오이부추무침 포기김치	잡곡밥 도토리묵사발 오징어야채볶음 소고기장조림 고추치 동치미
날짜	22	23	24	25	26	27
간식	요거트/경주빵,쥬스	요거트/떡,식혜	요거트/슈크림,쥬스	요거트/바나나,쥬스	요거트/고구마,식혜	요거트/떡,쥬스
점심	잡곡밥 순두부백탕 춘천식당갈비 건파래자반 깻잎쌈무 나박김치	잡곡밥 열무된장국 쇠고기불고기 꽃망살샐러드 연근조림 포기김치	잡곡밥 육개장 두반장마파두부 브로콜리새송이볶음 무말랭이지무침 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 콩치데리야끼구이 매추리알장조림 참나물생채 나박김치	잡곡밥 고추장찌개 순대야채볶음 쇠고기불고기 무생채 포기김치	찰밥 달송송삼계죽 갈치구이 취나물무침 오복지 나박김치
날짜	29	30	31			
간식	요거트/샌드위치,쥬스	요거트/롤케익,쥬스	요거트/파운드케익			
점심	잡곡밥 느타리버섯국 제육불고기 감자범벅샐러드 부추겉절이 포기김치	잡곡밥 우렁된장찌개 마파두부 고로케*케첩 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 김치국 쇠고기불고기 표고버섯볶음 깻잎지 백김치			
비고	* 위 식단은 CJ 박선에 영양사(면허번호: 제115161호)가 작성하였습니다. * 식자재의 수급 사정 및 조리환경에 따라 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다. * 지면상 저녁 식단표는 올리지 못했습니다. 궁금하시면 언제든지 연락해주시시오.					

2021년

3월

2021-3호

굿 데이케어센터

유정통신문

전화 02)323-7050

팩스 02)338-7408

대표 박재운



※ 송영차량 핸드폰 010-7373-7536 일정 변동 시 미리 연락주시기 바랍니다.

■ 본인부담금 납입 계좌 : 우리은행) 1005-703-296444 굿 데이케어센터

■ 식사재료비 납입 계좌 : 우리은행) 1005-703-296456 굿 데이케어센터

☞ 네이버 카페 주소 : <https://cafe.naver.com/gooddaycarecenter>

📌 네이버 밴드에 가입 하시면, 어르신 프로그램 하는 모습 보실 수 있습니다.

대표 인사말

안녕하십니까?

우수와 경칩이 지나면 대동강 물도 풀린다고 하더니, 강물이 반동 상태를 지나 어느덧 물 위로 물길을 내며 빠르게 흐르고 있습니다.

하지만 우리는 지금 훗날 크게 기록으로 남겨질 하나의 시대를 살고 있습니다.

감염자는 바이러스와 싸우는 물리적으로 고통스럽고 힘든 시간, 비감염자는 정신적, 물리적으로 구속받는 시간이 주어졌습니다.

반면 인터넷 게임 서버는 접속이 힘들 만큼 사람들이 몰리고 있고, 아마존은 십만 명 가량의 직원을 새롭게 채용했다고 합니다. 이 시대의 필요에 맞는 산업들이 호황을 누리고 있는 셈이지요. 음식점이나 편의 시설, 미용업 등에 종사하는 자영업자들에게는 경제적으로 힘든 이 시기가 누구에게는 기회가 되었으니 세상 돌아가는 구조는 아 이러니합니다.

흐르는 강물을 보며 조금은 여유 있는 마음가짐을 하며,

소의 해가 소걸음처럼 느릿하지만, 엇그제 성큼 다가온 것 같은데 벌써 3월이네요.

시간은 쏘아놓은 화살 같다고 하는데 과녁에 맞출 때까지 화살은 멈출 줄 모릅니다.

미래의 과녁을 향해 오늘도 코로나 19와의 싸움에서 이길 수 있도록 햇볕 한 줌이라도 놓칠세라 마음껏 **광합성 작용**에 동참하는 건강한 생활, **사회적 거리 두기**, **손 위생**, **마스크 착용** 등의 방역 수칙을 잘 지켜 3월도 건강하고 행복하게 지내시기 바랍니다. 감사합니다.

3월 프로그램 시간표

시간	월	화	수	목	금	토
07:30~09:00	어르신 맞이 (이동서비스 제공)					
09:00~09:50	건강 체크(체온·혈압·맥박·호흡) 및 답소					
10:00~10:10	오전 간식 / 아침 체조 / 세상 뉴스 전하기					
10:30~11:30	건강교육	종이접기	퍼포먼스미술	기억여행(회상)	브레인닥터	만다라그림명상
12:00~13:00	점심 식사 및 개인위생 / 식후 소화 운동					
13:00~14:00	10분 실내 걷기 및 휴식(자유시간)					
14:00~14:50	브레인점핑	튼튼체조	기억다방(뇌훈련)	두근두근뇌운동	신나는팡팡	노미인트레이닝
15:00~15:30	오후 간식 및 답소					
16:00~17:00	저근운동	기억키움	실버체조	파워펌핑	기억똑똑(회상)	영화감상
17:00~17:30	개별 자유 활동 / 송영 준비					
17:30~18:00	주간 이동서비스 및 어르신 저녁 식사					
18:00~19:30	야간 이동서비스 / 마무리					

※ 상기 프로그램은 서울시 방역 조치 및 강사 사정으로 변경될 수 있습니다.

2월 활동 모습

