

4월 식단표 - 점심 및 간식

날짜	1	2	3	목	금	토
간식	요거트/갈자떡,식혜	요거트/쭈말이떡,식혜	요거트/망고푸딩			
점심	잡곡밥 청국장찌개 생선까스/타르소스 단호박샐러드 부추겉절이 동치미	잡곡밥 쇠고기무국 마파두부 한식잡채 깻잎지 백김치	잡곡밥 사골떡국 쇠고기장조림 호박전 취나물무침 김치			
날짜	5	6	7	8	9(생신축하식)	10
간식	요거트/카스테라,쥬스	요거트/바나나,쥬스	요거트/고구마,식혜	요거트/보리빵,쥬스	요거트/케익,떡,과일	요거트/꿀떡,수정과
점심	날치알비빔밥 얼무된장국 계란후라이 고추장 - 김치	잡곡밥 고추장찌개 훈제오리볶음 총알새송이버섯조림 깻잎무쌈 김치	잡곡밥 쇠고기미역국 춘천식달볶음 청포묵무침 얼갈이나물 백김치	잡곡밥 많은미역국 제육불고기 옛날소시지전*케첩 상추겉절이 나박김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 오미산적,동그랑땡 한식잡채 김치	잡곡밥 황태국 갈치구이 미역줄기볶음 연근조림 김치
날짜	12	13	14	15	16	17
간식	요거트/중편,식혜	요거트/바나나,쥬스	요거트/콩설기,쥬스	요거트/오렌지	요거트/구운란,쥬스	요거트/샌드위치,쥬스
점심	잡곡밥 아욱된장국 코다리조림 물만두튀김강정 취나물무침 나박김치	잡곡밥 잔치국수 호박부꾸미 치커리샐러드 - 김치	잡곡밥 오징어국 달걀간장조림 고구마샐러드 가지두반장볶음 김치	잡곡밥 육개장 맛살스크램블에그 &케첩 애호박새우전볶음 양념깻잎지 백김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육고추장불고기 감자채볶음 오이부추무침 김치	잡곡밥 두부된장찌개 계란깨끗전 멸치볶음 더덕오이무침 동치미
날짜	19	20	21	22	23	24
간식	요거트/딸기	요거트/바라떡,식혜	요거트/슈크림빵,쥬스	요거트/바나나,쥬스	요거트/고구마,식혜	요거트/백설기,쥬스
점심	잡곡밥 쇠고기떡국 가자미구이 미역줄기패이버섯 볶음 얼갈이나물 김치	잡곡밥 얼무된장국 쇠고기불고기 꽃마살샐러드 연근조림 나박김치	잡곡밥 쇠고기무국 마파두부 브로콜리새송이버섯 무말랭이지무 김치	잡곡밥 아욱된장국 꽂치데리야끼구이 메추리알장조림 참나물생채 나박김치	잡곡밥 민물새우탕 쇠고기불고기 도토리묵무침 봄동겉절이 백김치	잡곡밥 김치찌개 안동식달전 연두부양념장 깻잎지 동치미
날짜	26	27	28	29	30	
간식	요거트/샌드위치,쥬스	요거트/단팥빵,쥬스	요거트/오렌지	요거트/삼색경단,식혜	요거트/꿀호떡,쥬스	
점심	잡곡밥 쇠고기미역국 주꾸미야채볶음 돈민찌개지볶음 치커리유자청무침 김치	잡곡밥 된장국 훈제오리볶음 고로케*케첩 청경채겉절이 김치	잡곡밥 어묵국 두부계란구이/양념장 돈채표고버섯 무말랭이지 김치	잡곡밥 북어무채국 달볶음탕 새송이버섯볶음 치커리생채 김치	잡곡밥 시래기된장국 고동어무조림 도라지나물무침 김구이 김치	
비고	* 위 식단은 CJ 박선에 영양사(면허번호: 제115161호)가 작성하였습니다. * 식자재의 수급 사정 및 조리환경에 따라 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다. * 지면상 저녁 식단은 올리지 못했습니다. 궁금하시면 언제든지 연락해주시시오.					

2021년
4월
2021-4호

굿데이케어센터
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?

봄의 전령 꽃나무들이 아우성입니다.

운동주의 시 '나무'의 어법을 빌리면, “봄이 꽃을 불러오는지, 꽃이 봄을 불러오는지” 알쏭달쏭한 게 우리의 봄인 것 같습니다.

올해는 벚꽃보다 늦은 식목일을 지내며 곁의 나무를 소중히 바라보게 됩니다.

나무를 심는 날이지만 나무를 심는 것보다는 우리 곁에 서 있는 한 그루의 나무를 더 소중하게 바라볼 수 있는 날이 된다면 정말 좋겠습니다.

분명히 그 안에는 숨 쉬고 있는 봄, 봄을 준비하는 생명의 움직임이 바쁘게 일어나고 있을 것이기 때문입니다.

센터에서도 봄맞이로 텃밭에는 고추와 상추를 심고, 옥상정원에는 채소들을 심어 오후 산책 시 비타민D도 섭취하시고 눈 호강하는 시간을 계획하고 있습니다.

또한 코로나 19 백신 접종 계획과, 확진자 수가 늘어남에 따라 시설에서는 '기본방역수칙'을 더 강화하여 철저한 마스크 착용과 손 씻기, 시설 방역, 종사자 동선관리·선제검사 등으로 안전한 시설을 운영할 것입니다.

이에 가정에서도 코로나 19 예방수칙과 행정명령-거리 두기 2단계, 5인 이상 사적 모임 금지 등을 준수하여 건강한 4월이 되시기 바랍니다. 감사합니다.

■ 2021.4월 행사 일정 안내

4/05(월)	식목일 - 텃밭 가꾸기
4/09(금) 15:00	유재정 어르신 생신 축하식
4/15(목)부터~	서대문구 주야간보호시설 - 코로나 19 화이자 백신 접종 시작

4월 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	파워퍼핑	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	뇌미인트레이닝
15:00~15:30	오후 간식 및 답소					
16:00~17:00	저근운동	기억키움	실버체조	기억여행(회상)	기억뚝뚝(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.

3월 활동 모습

