

5월 식단표 - 점심 및 간식

날짜	월	화	수	목	금(어버이날)	토
날짜	5/3	5/4	5/5	5/6	5/7	5/8
간식	요거트/샌드위치,쥬스	요거트/바나나,쥬스	요거트/고구마,식혜	요거트/딸꾹,식혜	과일떡	요거트/과일,떡
점심	잡곡밥 유채된장국 쇠고기불고기 감자샐러드 김치양파볶음 김치	잡곡밥 콩나물국 돈육불고기 김치부침개 묵김가루무침 김치	잡곡밥 육개장 두부구이/양념장 쥬키니볶음 치커리사과샐러드 김치	잡곡밥 들깨미역국 쇠고기불고기 브로콜리맛살볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 고추장찌개 훈제오리볶음 와사비쌈무 참나물생채 김치	잡곡밥 멸치육수떡국 애호박전 낙지젓갈무침 연근조림 김치
날짜	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15
간식	요거트/카스테라,쥬스	요거트/과일,떡	요거트/롤케익,쥬스	요거트/보리빵,쥬스	요거트/과일,떡	요거트/썬말이떡,식혜
점심	잡곡밥 육개장 달걀야채볶음 알감자조림 양파장아찌 김치	잡곡밥 수제비국 코다리강정 감자채볶음 시금치나물 김치	잡곡밥 미역국 쇠고기숙주볶음 그린샐러드/키위소스 쥬키니새우젓볶음 김치	잡곡밥 열무된장국 춘천식당갈비 맛살겨자채무침 참나물겉절이 김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육고추장불고기 감자채볶음 오이부추무침 김치	쌀밥 잔치국수 단호박부꾸미 깻잎지 김치
날짜	5/17	5/18	5/19	5/20(생신축하식)	5/21	5/22
간식	요거트/중편,식혜	요거트/바나나,쥬스	요거트/썬설기,쥬스	케익,떡,과일	요거트/구운란,쥬스	요거트/카나페,쥬스
점심	잡곡밥 유채된장국 쇠고기불고기 견파래자반 치커리우자청무침 김치	나물비빔밥 열무된장국 계란후라이 고로케/케첩 고추장 김치	잡곡밥 쇠고기토장국 백순대야채볶음 멸치야채조림 깻잎와사비쌈무 김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 동태전/깻잎전 한식잡채 김치	잡곡밥 민물새우탕 돈육매콤불고기 애호박전 고구마순나물 김치	잡곡밥 소고기무국 갈치구이 취나물무침 고추잎지 김치
날짜	5/24	5/25	5/26	5/27	5/28(생신축하식)	5/29
간식	요거트/과일	요거트/바라떡,식혜	요거트/슈크림빵,쥬스	요거트/바나나,쥬스	케익,떡,과일	요거트/과일,떡
점심	잡곡밥 쇠고기미역국 오징어초무침 한식잡채무침 도라지나물 김치	잡곡밥 콩나물국 오리야채볶음 고로케*케첩 부추겉절이 김치	잡곡밥 쇠고기무국 주꾸미야채볶음 표고버섯볶음 무말랭이지무침 김치	잡곡밥 북어무채국 제육볶음 새송이버섯볶음 치커리생채 김치	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 동태전/오미산적 한식잡채 김치	잡곡밥 순두부찌개 오징어야채볶음 총알새송이버섯 미역줄기볶음 김치
날짜	5/31					5/1(토)
간식	요거트/샌드위치,쥬스					요거트/도라아찌,쥬스
점심	잡곡밥 육개장 옛날소시지전/케첩 멸치마늘쫄볶음 가지양파볶음 김치					잡곡밥 황태국 주꾸미야채볶음 더덕오이무침 취나물무침 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
5월
2021-5호

굿데이케어센터
유정통신문

전화 02)323-7050
팩스 02)338-7408
대표 박재운

5월의 고백



감사합니다
사랑합니다

※ 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?

한없이 따뜻한 부모님의 품이 그리워지는 5월입니다.

푸른 하늘이 넓고 높은 것처럼 부모님의 마음을 다 측량할 길이 없는데요...

부모가 되어야 비로소 그 마음의 일만 분의 일이라도 헤아릴 수 있는 것 같습니다.

부모님의 가슴에 빨간 카네이션을 달아 드리며 감사합니다 라고 말씀드리지만,
이 한마디에 다 담을 수 없는 부모님의 사랑은 우리의 삶을 일으켜 세워주고 지탱해 주는 힘이 아닐까 합니다.

가정의 달을 맞아 여러 행사로 인해 분주하지만 분주함 속에 가족들 간의 소중하고 아름다운 추억도 많이 만드시고 꼭꼭 숨겨둔 감사와 사랑의 마음을 표현할 수 있는 한 달 되시기 바랍니다. 감사합니다.

■ 2021.5월 행사 일정 안내

5/07(금)	어버이날 행사
5/20(목)	김옥녀 어르신 생신 축하식
5/28(금)	임양례 어르신, 최의기 어르신 생신 축하식

■ 2021.5월 공지사항

5/07(금)	3-1차 코로나 19 백신(화이자) 접종(70세~75세)
5/11(화)	1-2차 코로나 19 백신(화이자) 접종(80세 이상)
5/15(토)	2-2차 코로나 19 백신(화이자) 접종(75세~80세)
5/28(금)	3-2차 코로나 19 백신(화이자) 접종(70세~75세)

5월 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 담소					
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 담소					
16:00~17:00	저근운동	기억키움	실버체조	기억여행(회상)	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.

4월 활동 모습

생신축하식/코로나19 백신접종



저근운동/종이접기



튼튼체조/기억키움



퍼포먼스미술/기억다방



파워퍼핑/두근두근뇌운동



기억여행/브레인닥터



신나는팡팡/기억똑똑



뇌미인트레이닝/영화감상

