

6월 식단표 - 점심 및 간식

	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
간식		요거트/에그타르트	요거트/수박	요거트/구운계란사과	요거트/바나나	요거트/매론
점심		쇠고기콩나물밥 팽이된장국 산적구이 꽃말샐러드 얼갈이나물 나박김치	잡곡밥 쇠고기무국 담삼간장조림 치커리유자청무침 건가지나물 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 쇠고기당면볶음 어묵야채볶음 숙갓겉절이 백김치	잡곡밥 북어콩나물국 해물완자조림 올방개김가루무침 무생채 열무김치	잡곡밥 황태해장국 카레라이스 더덕오이무침 오복지 갯김치
날짜	7	8	9	10	11	12
간식	요거트/크로와상	요거트/구운계란사과	요거트/샌드위치	요거트/바나나	요거트/참외	요거트/꿀떡
점심	잡곡밥 된장찌개 돈육보쌈 모듬쌈/쌈장 애호박볶음 보쌈김치	잡곡밥 계란국 춘천식당갈비 콩나물무침 도토리묵야채무침 포기김치	잡곡밥 사골국시 고기송송말이 얼갈이나물 - 열무김치	잡곡밥 부대찌개 생선까스/타르소스 브로콜리맛살볶음 참나물샐러드 나박김치	잡곡밥 고추장찌개 쇠고기불고기 감자양파볶음 청경채나물무침 포기김치	잡곡밥 얼큰쇠고기국 계란말이/케첩 세말치볶음 연근땅콩조림 나박김치
날짜	14	15	16	17	18	19
간식	요거트/바람떡	요거트/수박, 참외	요거트/도리야끼팔	요거트/참외	요거트/마들렌	요거트/바나나
점심	잡곡밥 홍합살미역국 아귀콩나물찜 부추전 양파장아찌 나박김치	잡곡밥 유채된장국 돈육김치볶음 온두부/양념장 파리고추어묵볶음 상추겉절이	잡곡밥 스팸참치김치찌개 등심돈까스/소스 그린샐러드/키위소스 쥬키니새우젓볶음 단무지쪽파무침	잡곡밥 육개장 고등어무조림 도토리묵야채무침 참나물겉절이 포기김치	잡곡밥 청국장 돈육고추장불고기 감자채볶음 오이부추무침 갯김치	잡곡밥 민물새우탕 한방달걀장조림 연두부/양념장 쥬키니새우무침 나박김치
날짜	21	22	23	24(생신축하식)	25	26
간식	요거트/붕어빵	요거트/애플파이	요거트/완두앙금빵	요거트/케익, 떡, 과일	요거트/바나나	요거트/콩설기
점심	잡곡밥 쇠고기떡국 해물동그랑땡전 건파래자반 치커리유자청무침 나박김치	잡곡밥 오징어무국 카레라이스 고구마/케첩 오복지무침 포기김치	잡곡밥 열무된장국 생오리불고기 도라지채무침 갯잎와사비쌈무 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 쇠고기불고기 녹두전, 동그랑땡 한식잡채 나박김치	잡곡밥 고추장찌개 가자미튀김 한식잡채 고구마순나물 포기김치	잡곡밥 사골떡국 쭈삼불고기 총알새송이볶음 갯잎지 나박김치
날짜	28	29	30			
간식	요거트/베리비슈크림	요거트/바나나	요거트/롤케이크			
점심	잡곡밥 시래기된장국 돈육보쌈/새우젓 모듬쌈/쌈장 가지나물 보쌈김치	잡곡밥 고추장찌개 힘박스테이크/크리소스 고구마로케 그린샐러드/소스 포기김치	곤드레나물밥 어묵국 떡갈비야채조림 에그샐러드 양념장 포기김치			
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
6월
2021-6호

굿데이케어센터
유정통신문

전화 02)323-7050
팩스 02)338-7408
대표 박재운



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

■ 본인부담금 납입계좌 : 우리은행) 1005-703-296444 굿 데이케어센터

■ 식사재료비 납입계좌 : 우리은행) 1005-703-296456 굿 데이케어센터

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

📺 네이버 밴드를 통하여, 어르신 프로그램 하는 모습 보실 수 있습니다.

대표 인사말

안녕하십니까?

‘이 또한 지나가리라’라는 말을 떠올리는 요즘입니다.

코로나로 인한 어려움이 이만저만이 아니지만

소만(小滿)이 지나고 나니 따사로움에서 뜨거움으로 여름 기분이 나기 시작합니다.

보리 이삭이 익는 뜨거운 여름날이 자리를 잡고 앓을 텐데요...

중국 한대의 문헌을 보면 예로부터 음력 5월은 계절이 바뀌고 비가 많이 와서 나쁜 병이 많이 있는 시점이라고 보고 있습니다.

그래서 우리나라에서도 나쁜 질병을 몰아낸다는 의미로 단오날 창포를 삶은 물로 머리를 감았지요.

다시 한번 환절기 건강에 유의하시기 바라며,

센터는 어르신과 직원 코로나19 예방접종을 2차까지 안전하게 완료했습니다.

하지만 아직 방심은 금물입니다. 여전히 전 세계적으로 활발히 진행 중인 코로나19 바이러스, 변이 바이러스가 종식되기 전까지 중앙사고수습본부(중수본)에서도 방역수칙을 중요하게 생각하고 있고,

저희 종사자는 2주 1회 선제검사를 받고 있으며, 시설 방역 및 손 위생, 마스크 착용, 생활 속 거리 두기에 만전을 기하고 있습니다.

가정에서도 방역수칙을 실천하셔서 건강한 6월 되시기 바랍니다. 감사합니다.

■ 2021.6월 행사 일정 안내

6/24(목) 15시 원옥봉 어르신, 소채영 어르신 생신 축하식

■ 2021.6월 공지사항

6/01(화) 3-2차 코로나 19 백신(화이자) 접종(70세~75세)

6월 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)	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.

5월 활동 모습

생신축하식/이·미용



코로나19 백신접종/종이접기



브레인점핑/햇빛찜기



퍼포먼스미술/기억다방



파워퍼핑/두근두근뇌운동



기억여행/브레인닥터



신나는팡팡/기억뚝뚝



뇌미인트레이닝/영화감상

