

8월 식단표 - 점심 및 간식

날짜	2	3	4	5	6	7
간식	요거트/콩설기, 식혜	요거트/호빵, 깨두유	요거트/롤케익, 주스	요거트/샌드위치, 주스	요거트/수박	요거트/과일화채
점심	냉면 쌀밥 왕만두/조간장 부추오이무침 배추겉절이	쌀밥 시금치된장국 고등어조림 메추리알장조림 아삭고추장무침 포기김치	쌀밥 나기사키찜빵국 카레소스 근대나물 단무지무침 나박김치	쌀밥 청국장찌개 계란치즈말이/케첩 진미채양배추무침 시금치나물 나박김치	쌀밥 소고기토장국 두부구이/양념장 도토리묵야채무침 가지나물 포기김치	쌀밥 소고기미역국 매실입은삼치구이 메추리알샐러드 새송이볶음 포기김치
날짜	9	10(말복)	11	12	13(생신축하식)	14
간식	요거트/카스테라, 주스	요거트/아이스크림	요거트/토스트, 주스	요거트/쫄면떡, 식혜	요거트/케익, 음료	요거트/중편, 식혜
점심	쌀밥 고추장찌개 등심돈까스/소스 마카로니샐러드 시금치나물무침 나박김치	쌀밥 추어탕 배추겉절이 깍두기 수박	쌀밥 어묵국 준천식당갈비 감자채볶음 양상추샐러드/소스 열무김치	쌀밥 해물탕 제육볶음 메추리알장조림 미나리무생채 나박김치	쌀밥 소고기미역국 꽂이캔김치조림 온두부/양념장 얼갈이나물무침 열무김치	야채볶음밥 육개장 계란후라이 생더덕무침 포기김치
날짜	16	17	18	19	20	21
간식	요거트/양금빵, 주스	요거트/복숭아	요거트/약식, 식혜	요거트/베리비슈, 콩두유	요거트/포도	요거트/보리빵, 쌀음료
점심	쌀밥 순두부찌개 쇠고기불고기 김치전 양파장아찌 나박김치	쌀밥 쇠고기미역국 갈치무조림 미역줄기볶음 콩나물무침 포기김치	쌀밥 된장찌개 돈육김치볶음 해물야채전 야채피클 열무김치	야채비빔밥 황태국 계란후라이 향도그/케첩 고추장 포기김치	쌀밥 꽃게매운탕 한식잡채볶음 너비아니구이 부추겉절이 포기김치	쌀밥 쇠고기국밥 낙지볶음 표고버섯볶음 연근조림 나박김치
날짜	23	24	25	26	27	28
간식	요거트/천육수수	요거트/경단, 미숫가루	요거트/중편, 식혜	요거트/바나나	요거트/만주, 깨두유	요거트/포도
점심	쌀밥 열무된장국 안동식당볶음 꽃맛샐러드 애호박새우젓볶음 포기김치	쌀밥 부대찌개 생선까스/타르소스 계란야채찜 치커리생채 나박김치	잔치국수 쌀밥 고기송송말이 도토리묵무침 종종김치	쌀밥 시래기된장국 쇠고기불고기 오징어젓갈야채무침 표고버섯볶음 나박김치	쌀밥 나기사키찜빵국 자장소스 단무지무침 포기김치	쌀밥 차돌된장찌개 스크램블드에그 멸치고추장볶음 고사리나물무침 나박김치
날짜	30	31				
간식	요거트/경주빵, 쌀음료	요거트/샌드위치, 주스				
점심	쌀밥 도토리국밥 제육볶음 불어묵조림 상추겉절이 포기김치	쌀밥 근대된장국 생오리야채볶음 단호박샐러드 부추겉절이 나박김치				
비고	* 위 식단은 CJ 박선에 영양사(면허번호: 제115161호)가 작성하였습니다. * 식자재의 수급 사정 및 조리환경에 따라 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다. * 치면상 저녁 식단은 올리지 못했습니다. 궁금하시면 언제든지 연락해주시고요.					

2021년
8월
2021-8호

굿데이케어센터
유정통신문

전화 02)323-7050
팩스 02)338-7408
대표 박재운



※ **승영차량 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

입추 때는 벼 자라는 소리에 개가 짖는다고 하는데요,
작열하는 태양 빛이 가을의 온화한 별으로 바뀌는 계절에 인사를 드립니다.
보호자님들 모두 건강하십니까?

여름에 지치고 피로감이 더해지는데 내일이면 입추가 온다는 기분 좋은 소식을 알려 드려요~

‘지피지기(知彼知己)면 백전불태(百戰不殆)’라는 말이 있습니다.

일반적으로는 백전백승(百戰百勝)이라 하고, 『손자병법』에 나오는 유명한 구절이죠.

즉 ‘적을 알고 나를 알면 백 번 싸워도 위험하지 않다’라는 구절에서 비롯되었는데

이 말을 ‘지피지기하면 모두가 행복하다.’라고 바꾸고 싶습니다.

상대방의 마음을 살피고 내 마음을 살핀다면 좀 더 행복하지 않을까 생각해 봅니다.

코로나 19 백신 접종을 하면서 집단면역을 기대하는 중에 코로나 델타 변이 바이러스로 전 세계는 빨간불이 켜졌고, 정부는 수도권 사회적 거리 두기 4단계를 계속 연장하고 있습니다. 소셜 <연금술사>에 보면 “마크툽”이라는 단어가 여러 번 나옵니다.

이 단어의 뜻은 “모든 것은 정해져 있다.”라는 것이죠. 우리가 아무리 고민하고 한숨을 쉬어도 그 일은 결국 정해진 곳으로 흘러갈 것이니 너무 많이 걱정하지 말라는 뜻입니다. 걱정보다는, 코로나 19 방역수칙(마스크 착용, 손 씻기, 거리 두기, 실내방역 및 환기)을 잘 지키셔서 건강한 8월 보내시기 바랍니다. 감사합니다.

■ 2021.8월 행사 일정 안내

8/13(금) 15시 민형식 어르신, 조정한 어르신 생신 축하식

7월 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	미술작업놀이	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	기억키움	기억다방(뇌훈련)	기억여행(회상)	기억똑똑(회상)	노미인트레이닝
15:00~15:30			오후 간식 및 담소			
16:00~17:00	저근운동	튼튼체조	실버체조	두근두근뇌운동	신나는팡팡	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.

7월 활동 모습

생신축하식



종이접기/브레인점핑



튼튼체조/기억키움



미술작업놀이/기억다방



파워퍼핑/두근두근뇌운동



기억여행/브레인닥터



신나는팡팡/기억똑똑



노미인트레이닝/영화감상

