

9월 식단표 - 점심 및 간식

			수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
간식			요거트/토스트,주스	요거트/구운계란,두유	요거트/샌드위치,주스	요거트/반숙란,보리빵
점심			쌀밥 콩나물냉국 쇠고기불고기 김치전 비름나물무침 나박김치	쌀밥 홍합미역국 돈육불고기 한식잡채볶음 오복치 나박김치	쌀밥 쇠고기무국 계란야채찜 비엔나야채볶음 가지나물 포기김치	쌀밥 된장찌개 제육볶음 메추리알시저샐러드 구운김 오이장아찌무침
날짜	6	7	8	9	10	11
간식	요거트/수박	요거트/카스테라,주스	요거트/복숭아	요거트/콩설기,식혜	요거트/바람떡,식혜	요거트/바나나,주스
점심	소고기콩나물밥 근대된장국 너비아니구이 고들빼기지장아찌 부추양념장 나박김치	쌀밥 부대찌개 생선까스/타르소스 호박새우젓볶음 치커리생채 포기김치	쌀밥 어묵국 쇠고기불고기 미역줄기볶음 숙주겨자채무침 나박김치	쌀밥 찜닭국 자장소스 단무지쪽파무침 종종김치	쌀밥 돈육김치찌개 고추송송고기말이 온두부/양념장 얼갈이나물무침 포기김치	쌀밥 소고기무국 삼치무조림 새송이돌깨볶음 어묵야채볶음 나박김치
날짜	13	14	15	16	17	18
간식	요거트/보리빵,주스	요거트/꿀떡,식혜	요거트/도라에몽,주스	요거트/베이비슈,주스	요거트/마들렌,주스	요거트/포도
점심	마파두부덮밥 계란파국 미니돈까스/케찹 미나리무생채 나박김치	쌀밥 소고기미역국 데리야끼가자미구이 비엔나소시지볶음 콩나물무침 포기김치	쌀밥 해물알탕 연두부/양념장 양상추샐러드/ 흑임자드레싱 얼갈이나물,김치	비빔국수/추가밥 배추된장국 왕만두찜 쫄면겉절이 종종김치	쌀밥 소고기우거지해장국 고기송송말이 가지굴소스볶음 오이고추된장무침 백김치	쌀밥 청국장 해물파전 소고기표고버섯볶음 치커리사과무침 파김치
날짜	20	21(추석)	22	23	24	25
간식	요거트/송편,식혜		요거트/약식,수정과	요거트/바나나,깨두유	요거트/물케익,주스	요거트/송편,식혜
점심	쌀밥 쇠고기알토란국 조기구이 동그랑땡전 고사리나물 나박김치		쌀밥 돈육김치찌개 녹두전 과일마요샐러드 취나물무침 포기김치	쌀밥 순두부찌개 쇠고기불고기 멸치고추장볶음 아삭이고추무침 나박김치	쌀밥 배추된장국 춘천식당갈비 돈채피망볶음 숙주겨자채무침 포기김치	잔치국수/양념장 오징어초무침 새송이버섯볶음 종종김치
날짜	27	28	29	30(생신축하식)		
간식	요거트/양금빵,주스	요거트/포도	요거트/토스트,주스	요거트/케익,떡,과일		
점심	쌀밥 북어해장국 제육볶음 불어묵조림 상추겉절이 나박김치	쌀밥 얼갈이된장국 훈제오리야채볶음 감자범벅샐러드 오이지무침 포기김치	쌀밥 청국장찌개 스크램블드에그 미역줄기볶음 감자매콤조림 나박김치	쌀밥 소고기미역국 동태전,삼색꼬치전 한식잡채 더덕무침 포기김치		
비고	* 위 식단은 CJ 박선에 영양사(면허번호: 제115161호)가 작성하였습니다. * 식자재의 수급 사정 및 조리환경에 따라 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다. * 치면상 저녁 식단표는 올리지 못했습니다. 궁금하시면 언제든지 연락해주시요.					

2021년
9월
2021-9호

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?

끝나지 않을 것만 같았던 더위가 순식간에 꺾이고 선선한 바람과 뜨거운 태양의 계절이 왔습니다.

내일은 가을이 본격적으로 시작되는 백로(白露)입니다. 뜰 앞 감나무의 감이 그렇고 대추와 밤송이만 봐도 가을이 다가옴을 알 수 있습니다. 조만간 벼는 누렇게 익어 황금 물결로 출렁일 것이고, 푸른 산과 들도 색동옷으로 곱게 갈아입겠죠. 가을은 이렇게 변화 속에 설렘으로 다가오는 것 같습니다.

또 백로 무렵이면 조상의 묘를 찾아 별초를 시작하는데, 이때가 되면 법정 스님의 『무소유』에 ‘가을은’이란 글이 기억납니다.

“사람이 산다는 게 뭘까? 잡힐 듯하면서도 막막한 물음이다. 우리가 알 수 있는 일은, 태어난 것은 언젠가 한 번은 죽지 않을 수 없다는 사실이다. 생사필멸(生死必滅), 회자정리(會者定離), 그런 것인 줄 뻔히 알면서도 노상 아쉽고 서운하게 들리는 말이다. 내 차례는 언제 어디서일까 하고 생각하면 순간순간을 아무렇게나 허투루 살고 싶지 않다.” 스님께서 느끼신 가을에 잠시 머물러 보며...

코로나 4단계에 따라 시설에서는 ‘방역수칙’을 더 강화하여 철저한 마스크 착용과 손 씻기, 시설 방역 및 환기, 종사자 선제검사 등으로 안전한 시설을 운영할 것입니다.

이에 가정에서도 별첨 《보건복지부 가정통신문》 내용에 따라 **방역수칙**에 더욱더 신경써 주시기 바랍니다.

일교차에 감기 조심하시고 행복한 가을 되십시오. 감사합니다.

■ 2021.9월 공지사항 및 행사 안내

공지	추석 연휴 센터 운영 관련	9/20(월), 9/22(수) 정상운영	추석 당일 휴무
행사	생신 축하식	9/30 15시 김영애 어르신	

9월 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	기억키움	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	기억똑똑	기억다방	기억여행	신나는팡팡	뇌미인트레이닝
15:00~15:30						오후 간식 및 담소
16:00~17:00	저근운동	튼튼체조	실버체조	두근두근뇌운동	가요교실	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.

8월 활동 모습

생신축하식/건강교육



종이접기/브레인점핑



튼튼체조/기억키움



퍼포먼스미술/기억다방



파워퍼핑/두근두근뇌운동



기억여행/브레인닥터



신나는팡팡/기억똑똑



뇌미인트레이닝/영화감상

