

12월 식단표 - 점심 및 간식

			수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
간식			요거트/중편,식혜	요거트/친고구마,굴	요거트/흑미쥬쥬,생강차	요거트/카스테라,주스
점심			추가밥 잔치국수 동그랑땡전 표고버섯들깨볶음 치커리생채 배추김치	쌀밥 청국장찌개 제육볶음 양배추쌈/쌈장 버섯야채볶음 배추김치	쌀밥 매생이떡국 춘천식달걀비 감자채볶음 도토리묵참나물무침 배추김치	쌀밥 크림스프 등심돈까스/소스 양배추샐러드/드레싱 새송이버섯볶음 깍두기
날짜	6	7	8	9	10	11
간식	요거트/모시송편,식혜	요거트/친고구마,사과	요거트/붕어빵,두유	요거트/감자떡,매실차	요거트/바나나,콩두유	요거트/호빵,주스
점심	쌀밥 들깨미역국 생오리불고기 오이부추무침 양파장아찌 배추김치	쌀밥 느타리버섯국 안동식당면당첨 김치전 취나물무침 배추김치	쌀밥 시금치된장국 쇠고기불고기 양상추샐러드/드레싱 연근조림 깍두기	잡곡밥 쇠고기무국 두부계란전/양념장 건새우마늘쫄볶음 숙주나물무침 배추김치	쌀밥 된장찌개 계란말이/케첩 진미채양배추무침 근대나물무침 배추김치	쌀밥 대구탕 삼색꼬치전 표고추마늘조림 표고버섯볶음 나박김치
날짜	13	14	15	16(생신축하식)	17	18
간식	요거트/베리비슈,주스	요거트/구운쌀,깨두유	요거트/바나나,주스	요거트/케익,떡,과일	요거트/호빵,매실차	요거트/송편,식혜
점심	쇠고기콩나물밥 시래기된장국 매추리알장조림 가지나물볶음 양념장 배추김치	쌀밥 쇠고기무국 방어무조림 죽순들깨볶음 오이생채 배추김치	쌀밥 열무된장국 쇠고기불고기 양상추샐러드/ 유자드레싱 미역줄기볶음 배추김치	쌀밥 쇠고기미역국 쇠불고기 녹두전,동태전 한식잡채 나박김치	쌀밥 복어해장국 오징어숙회무침 돈채피망볶음 얼갈이무침 배추김치	쌀밥 차돌된장찌개 계란말이/케첩 멸치고추장볶음 더덕무침 나박김치
날짜	20	21	22	23	24	25
간식	요거트/치즈케익,주스	요거트/샌드위치,주스	요거트/떡볶이,오뎅	요거트/친고구마,굴	요거트/카나페,주스	요거트/피자,주스
점심	쌀밥 유부된장국 제육볶음 한식잡채볶음 깍잎지 배추김치	곤드레밥 청국장찌개 고기송송말이구이 표고버섯볶음 양념장 배추김치	추가밥 동지팔숙 수수부꾸미 울외장아찌 동치미	쌀밥 홍합미역국 쇠고기불고기 감자채볶음 상추쌈/쌈장 배추김치	쌀밥 순두부찌개 삼치무조림 우엉파인애플볶음 콩나물무침 배추김치	추가밥 봉골레토마토소프제티 오이피클 깍두기
날짜	27	28	29	30	31	
간식	요거트/토스트,주스	요거트/시루떡,유자차	요거트/명랑핫도그	요거트/만두호빵,동글레차	요거트/케익,떡,과일	
점심	쌀밥 새우살계란국 훈제오리불고기 단호박범벅샐러드 무생채 배추김치	쌀밥 손만두국 갈치구이 도라지나물 오이생채 배추김치	추가밥 잔치국수 오징어미나리초무침 근대나물 종종김치	쌀밥 쇠고기무국 계란야채찜 새우살브로콜리볶음 시금치나물 배추김치	쌀밥 유채된장국 쇠고기불고기 물파래맛살전 오이초무침 배추김치	
비고	* 위 식단은 CJ 박선에 영상사(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
12월
2021-12호

굿데이케어센터
유정통신문

전화 02)323-7050
팩스 02)338-7408
시설장 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

📺 굿데이케어센터 **네이버 밴드**를 통하여, 하루 세 번, 인지 및 신체프로그램 모습을 생생한 영상으로 볼 수 있습니다.

시설장 인사말

안녕하십니까?

한해의 마지막에선 12월은 지난날들을 돌이켜 보며 추억하게 합니다.

올 한해도 코로나 19로 인해 다사다난했지만, 어르신들과 함께 별고없이 잘 지낼 수 있어 감사한 마음을 전합니다.

위드 코로나 선언 이후, 급증하는 확진자로 인해 방역 패스 및 추가 방역 기준을 아래와 같이 발표했습니다.

- ① 사적모임 인원 규모 수도권 6명, 비수도권 8명으로 축소(2021.12.06.-2022.01.02.(4주간))
- ② 식당·카페 등 방역 패스 대상 다중이용시설 대폭 확대(2021.12.06.-)
- ③ 청소년 유행 억제를 위해 12-18세 청소년 방역 패스 적용(2022.02.01.-)
- ④ 60세 이상 고령층, 사전예약 없이 가까운 병·의원 백신 추가접종 가능

1. 감염취약시설인 본 센터에서는 지자체 대응지침에 따라,

- 1) 종사자 선제검사(PCR 유전자 검사) 강화를 위한 신속항원검사 추가 및 동선 관리
=> 주 2회 선제검사, 주 4회 신속항원검사
- 2) 외부인 출입제한, 시설 방역 및 환기
- 3) 어르신 건강상태 체크 및 마스크 착용, 손 씻기

2. 이에 가정에서도 방역수칙(환기, 손 씻기 등)에 더욱더 신경 써 주시기 바랍니다. 어르신의 경우 외부활동이 잦은 가족들로부터 감염되는 것으로 나타났으니 동선 관리에 또한 주의를 부탁드립니다.

지금 분주한 시간이 끝이 아닌 새로운 시작을 위한 갈무리가 되어
내년에도 어르신들과 함께 좋은 굿데이케어센터를 만들어가는 행복한 꿈을 꾸어봅니다.
소리 없이 내려 소복이 쌓이는 하얀 눈처럼
사랑과 평화가 어르신과 어르신 댁 모두의 마음속에 소복소복 쌓이기를 희망하며 감사합니다.

■ 2021.12월 행사 안내

12/16(목)	15시 배석필 어르신 생신 축하식
12/31(금)	어르신 종강식

12월 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 / 5분 조화 및 건강뉴스					
10:30~11:30	건강교육	중이접기	기억키움	파워퍼핑	브레인닥터	실버보드게임
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	기억다방	기억똑똑	기억여행	신나는팡팡	노미인트레이닝
15:00~15:30	오후 간식 및 담소					
16:00~17:00	저근운동	튼튼체조	벌떡체조	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.

11월 활동 모습

팔순 및 생신축하식



브레인점핑/저근운동



중이접기/튼튼체조



기억키움/두근두근뇌운동



기억다방/파워퍼핑



기억똑똑/브레인닥터



기억여행/신나는팡팡



노미인트레이닝/영화감상

