

11월 식단표 - 점심 및 간식

날짜	월	화	수	목	금	토
간식	1	2	3	4(팔순 생신축하식)	5	6
점심	요거트/천고구마, 사과 잡곡밥 오징어무국 쇠고기불고기 아삭오이쌈장무침 숙주나물무침 배추김치	요거트/샌드위치, 주스 쇠고기콩나물밥 청국장찌개 불어묵볶음 미나리무생채 비빔간장 갓김치	요거트/송편, 식혜 잡곡밥 부대찌개 고등어카레구이 브로콜리들깨볶음 콩나물무침 나박김치	케익, 떡, 과일, 음료 쌀밥 쇠고기미역국 쇠불고기 동태전, 삼색꼬치전 한식잡채, 더덕무침 배추김치	요거트/쫄떡, 사과, 식혜 산채비빔밥 얼갈이된장국 녹두전, 계란후라이 비빔장 배추김치	요거트/바나나, 꿀, 두유 잡곡밥 떡만두국 돈육김치볶음 온두부/양념장 쭈꾸미야채볶음 갓김치
날짜	8	9	10	11	12	13
간식	요거트/카스테라, 두유	요거트/천고구마, 꿀	요거트/붕어빵, 주스	요거트/반숙란, 깨두유	요거트/바나나, 콩두유	요거트/호빵, 주스
점심	잡곡밥 된장찌개 제육볶음 모듬야채/쌈장 표고버섯볶음 배추김치	쌀밥 나가사키점빵국 카레소스 떡갈비조림 단무지무침 배추김치	쌀밥 육개장 콩치겔무조림 감자조림 청경채겔절이 갓김치	잡곡밥 맑은미역국 훈제오리볶음 오이부추무침 깻잎지 배추김치	잡곡밥 콩나물해장국 쭈꾸미야채볶음 온두부/양념장 근대나물무침 배추김치	잡곡밥 차돌된장찌개 오리불고기 상추쌈/쌈장 표고버섯볶음 나박김치
날짜	15	16	17	18	19	20
간식	요거트/베리비슈, 두유	요거트/구운란, 청포도	요거트/콩설기, 식혜	요거트/카스테라, 주스	요거트/찰매운빵, 매실차	요거트/꿀떡, 식혜
점심	추가밥 쇠고기사골국수 동그랑땡조림 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 데리야끼카치구이 비엔나소시지볶음 유채나물무침 나박김치	잡곡밥 홍합살무국 춘식살기슭살볶음 양상추샐러드/ 흑임자소스 배추나물 갓김치	소면찌무밥 아욱된장국 비엔나야채볶음 쫄갓겔절이 부추간장 배추김치	잡곡밥 된장찌개 계란야채전 돈채파망볶음 시금치나물 나박김치	잡곡밥 쇠고기미역국 오징어야채볶음 불어묵조림 양배추코를솔로 샐러드 나박김치
날짜	22	23	24	25	26(생신축하식)	27
간식	요거트/치즈케익, 주스	요거트/갈차떡, 매실차	요거트/바나나, 깨두유	요거트/천고구마, 꿀	케익, 떡, 과일, 음료	요거트/백설기, 식혜
점심	쌀밥 육개장 훈제오리불고기 느타리버섯볶음 부추겔절이 배추김치	굴소스야채볶음밥 김치찌개 동그랑땡, 계란후라이 양상추샐러드/소스 팥두기	쌀밥 사골떡국 달걀수프당면볶음 마늘쫄새우살볶음 김구이 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 쇠고기불고기 멸치고추장볶음 실고약야채무침 배추김치	쌀밥 쇠고기미역국 쇠불고기 녹두전, 깻잎전 한식잡채, 더덕무침 배추김치	쌀밥 버섯된장찌개 함박스테이크/소스 계란후라이 단무지 배추김치
날짜	29	30				
간식	요거트/샌드위치, 주스	요거트/보리빵, 깨두유				
점심	잡곡밥 배추된장국 참치야채전 돈육불고기 상추겔절이 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 삼치무조림 감자범벅샐러드 오이지무침 배추김치				
비고	* 위 식단은 CJ 박선에 영양사(면허번호: 제115161호)가 작성하였습니다. * 식사재의 수급 사정 및 조리환경에 따라 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다. * 치면상 저녁 식단표는 올리지 못했습니다. 궁금하시면 언제든지 연락해주시요.					

2021년
11월
2021-11호

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 '밴드'를 통하여, 어르신 프로그램 하는 모습 보실 수 있습니다.

시설장 인사말

안녕하십니까?

“끝없이 지는 나뭇잎은 쓸쓸하게 떨어지고

장강(長江)은 끝도 없이 넘실넘실 흘러가네...” 두보, 「登高」 中

단풍 든 나뭇잎들은 우수수 바람에 날려 추풍낙엽이 되고,

동장군이 시퍼런 추위를 몰고 오는 입동(立冬)이 다가왔습니다. 입동을 전후하여 5일 내외에 담근 김치가 맛이 좋다고 하는데, 온난화 현상 때문인지 요즘은 김장철이 조금 늦어지고 있는 것 같습니다.

기약 없는 코로나 19, 장기간 지속된 방역 조치로 국민 피로감이 증가하고 사회 각 분야의 피해 누적으로 방역대책의 효과성과 지속가능성이 저하되는 이때, 코로나 19를 예방하며 일상생활을 할 수 있는 위드 코로나(단계적 일상 회복) 정책을 발표했습니다.

코로나 19 감염증에 대한 전문가들의 의견을 모아보면,

모더나·화이자 CEO “1년 내 가능하다”

AZ 백신 개발자 “델타보다 치명적인 변이 나올 가능성 낮아”

전 FDA 국장 “델타 변이가 마지막 대유행일지도”

끝이 보이지 않는 긴 터널을 지나가는 기분이지만 “이 또한 지나가리라”라는 희망으로... 개인 방역수칙 및 환절기 건강관리의 핵심은 면역력을 높이는 것임을 다시 한번 당부드리며, “감기는 밥상머리에 내려앉는다.”라는 속담처럼, 밥심으로 11월 한 달 힘차게 보내시길 바랍니다. 감사합니다.

■ 2021.11월 행사 안내

11/04(목)	15시 김경식 어르신 팔순 생신 축하식
11/26(금)	15시 이영자 어르신 생신 축하식

11월 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 조회 및 건강뉴스			
10:30~11:30	건강교육	종이접기	기억키움	파워퍼핑	브레인닥터	보드게임
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	기억뚝뚝	기억여행	신나는팡팡	뇌미인트레이닝
15:00~15:30			오후 간식 및 담소			
16:00~17:00	저근운동	튼튼체조	발뚱체조	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.

10월 활동 모습

김연순 어르신 생신축하식



브레인점핑/저근운동



종이접기/튼튼체조



기억키움/두근두근뇌운동



기억다방/파워퍼핑



기억뚝뚝/브레인닥터



기억여행/신나는팡팡



뇌미인트레이닝/영화감상

