

10월 식단표 - 점심 및 간식

						금	토
날짜						1	2
간식						요거트/쌍쌍볼,메론	요거트/모시송편,식혜
점심						쌀밥/잡곡밥 물만두국 쇠고기불고기 오징어젓갈야채무침 가지굴소스볶음 포기김치	쌀밥/잡곡밥 얼큰쇠고기국 계란말이/케첩 세멸치볶음 연근조림 나박김치
날짜	4	5	6	7	8	9	
간식	요거트/카스테라,배	요거트/샌드위치,주스	요거트/롤케익,주스	요거트/천고구마,사과	요거트/바나나,콩두유	요거트/증편,식혜	
점심	쇠고기콩나물밥 유채된장국 돼지고기불고기 부추양념장 포기김치	쌀밥/잡곡밥 호박수제비국 달걀수제비국 한식잡채 오복치무침 포기김치	쌀밥/잡곡밥 콩비지찌개 돈사태장조림 옥수수콘전 청경채나물 얼무김치	산채비빔밥 아욱된장국 동그랑땡조림 비빔양념장 배추겉절이	쌀밥/잡곡밥 돈육김치찌개 갈치카레구이 미역줄기볶음 근대나물 포기김치	쌀밥/잡곡밥 사골떡국 쭈삼불고기 표고버섯볶음 깻잎지 나박김치	
날짜	11	12	13	14	15	16	
간식	요거트/베리비슈,주스	요거트/천고구마,사과	요거트/구운약과	요거트/꿀떡,식혜	요거트/찰매자,매실차	요거트/붕어빵,주스	
점심	굴소스야채볶음밥 계란파국 동그랑땡조림 양상추샐러드/드레싱 포기김치	쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 달볶음탕 옛날소시지전/케첩 도토리묵야채무침 포기김치	쌀밥/잡곡밥 달걀장 새우살부추전 연근조림 치커리무침 포기김치	쌀밥/잡곡밥 고추장찌개 쇠고기불고기 연두부/양념장 청경채나물 포기김치	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 제육불고기 양배추쌈/쌈장 표고버섯볶음 배추겉절이	쌀밥/잡곡밥 된장찌개 한방당간장조림 연두부/양념장 단호박샐러드 포기김치	
날짜	18	19	20	21	22	23	
간식	요거트/치즈케익,주스	요거트/단팥빵,매실차	요거트/바나나,깨두유	요거트/반숙란,양갱	요거트/천고구마,사과	요거트/콩설거,식혜	
점심	쌀밥/잡곡밥 부대찌개 스크램블에그/케첩 진미양배추무침 근대나물 포기김치	추가밥 잔치국수 오징어초무침 숙주나물무침 중종김치	쌀밥/잡곡밥 얼큰김치국 쇠고기불고기 고구마버섯샐러드 브로콜리들깨볶음 포기김치	쌀밥/잡곡밥 쇠고기무국 마파두부소스 감자채볶음 유채나물무침 포기김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 달볶음탕 옛날소시지전/케첩 숙주나물무침 포기김치	쌀밥/잡곡밥 쇠고기미역국 매실입은삼지구이 메추리알샐러드 표고버섯볶음 나박김치	
날짜	25	26	27	28(생신축하식)	29	30	
간식	요거트/감자떡,식혜	요거트/보리빵,주스	요거트/샌드위치,주스	요거트/케익,떡,과일	요거트/경주빵,주스	요거트/경단,식혜	
점심	곤드레나물밥 북어계란국 우렁강된장 어묵야채볶음 포기김치	쌀밥/잡곡밥 육개장 계란말이/케첩 꽃맛샐러드 오이지무침 나박김치	쌀밥/잡곡밥 호박수제비국 달다리살굴소스볶음 한식잡채볶음 양념깻잎지 포기김치	쌀밥/잡곡밥 전복미역국 쇠불고기 한식잡채 동태전/더덕무침 포기김치	쌀밥/잡곡밥 된장찌개 돈육보쌈 배추모듬쌈/쌈장 표고버섯볶음 포기김치	야채볶음밥 육개장 계란후라이 연근조림 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 식단표는 올리지 못했습니다. 궁금하시면 언제든지 연락해주시요.						

2021년
10월
2021-10호

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 '밴드'를 통하여, 어르신 프로그램 하는 모습 보실 수 있습니다.

대표 인사말

안녕하십니까?

바람이 스산해지고 단풍이 짙어지는 한로(寒露)가 가까이 왔습니다.

기억은 기록과 달라 같은 상황에 놓였던 이들에게 각자 다르게 기억되고 그 기억조차도 시간이 지나면 조금씩 변화되는 것 같습니다.

기억이, 시간이 지나면 추억이라는 이름으로 기억되는 이유는 기억이 빛을 바라면서 나쁜 기억을 감추고 좋은 기억만을 남겨놓기 때문이 아닐까 생각합니다.

어르신들과 함께 생활하며 어르신들께 좋은 기억이 추억이 되길 바라며...

정부가 단계적 일상 회복 방안인 '위드 코로나(치명률을 낮추면서 삶의 질을 높이는 것)'로의 전환을 11월 초 사이에 추진한다고 합니다.

4차 유행 확산세가 지속되고 있지만, 장기간의 고강도 사회적 거리 두기로 경제·교육·문화 등 각 분야가 제 기능을 수행하지 못하는 것을 고려한 조치라고 합니다.

다만 일상 회복을 꾀해도 당장 코로나19 이전으로 돌아가기는 어려울 것입니다.

센터에서는 감염 발생 예방을 위하여 입소하시는 **어르신들에 대한 건강상태 체크, 철저한 마스크 착용과 손 씻기, 시설 방역 및 환기, 종사자 선제검사, 외부인 출입제한** 등으로 안전한 시설을 운영하고 있습니다.

이에 가정에서도 **방역수칙**에 신경 써 주시기 바랍니다. **어르신의 경우 외부활동이 잦은 가족들로부터 감염되는 것으로 나타났습니다.(서울시 어르신복지과 18146(2021.09.30.)호, 서대문구 어르신복지과 18642(2021.10.01.)호 관련 공문)**

아름다운 가을 어르신과 좋은 추억 만드시며 건강한 10월 되십시오. 감사합니다.

■ 2021.10월 행사 안내

• 10/28(목) 15시 김연순 어르신 생신 축하식

10월 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	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	기억다방	기억똑똑	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.

9월 활동 모습

김영애어르신, 하복순어르신 생신축하식



브레인점핑/저근운동



종이접기/튼튼체조



기억키움/두근두근뇌운동



기억다방/파워퍼핑



기억똑똑/브레인닥터



기억여행/신나는팡팡



뇌미인트레이닝/영화감상

