# 해피데이케어주간보호센터 10월 중식 식단표

덕원푸드

| 구분 | | | | 목요일<br>10월1일 | 금요일<br>10월2일 | 토요일<br>10월3일 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 중식 | | | | 잡곡밥<br>북어콩나물국<br>돈수육<br>와사비쌈무<br>된장고추무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>미꾸라지추어탕<br>생선가스/타르S<br>도토리묵/양념장<br>해초비빔국수<br>포기김치 | 잡곡밥<br>홍합미역국<br>순살닭볶음탕<br>치커리샐러드<br>숙주나물무침<br>포기김치 |
| 구분 | 월요일<br>10월5일 | 화요일<br>10월6일 | 수요일<br>10월7일 | 목요일<br>10월8일 | 금요일<br>10월9일 | 토요일<br>10월10일 |
| 중식 | 잡곡밥<br>해물명태국<br>두부전구이/양념장<br>양념깻잎지<br>제철나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>감자무우국<br>가라아게양념치킨<br>오이양파무침<br>무우생채나물<br>포기김치 | 잡곡밥<br>김치비지국<br>새우튀김/탈소스<br>브로콜리두부무침<br>꼬막야채무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>실파계란국<br>김구이/맛간장<br>떡갈비/데리소스<br>나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>해물순두부국<br>코다리조림<br>쥐포볶음<br>제철나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>유부장국<br>계란장조림<br>고구마맛탕<br>오이지무침<br>포기김치 |
| 구분 | 월요일<br>10월 12일 | 화요일<br>10월 13일 | 수요일<br>10월 14일 | 목요일<br>10월 15일 | 금요일<br>10월 16일 | 토요일<br>10월 17일 |
| 중식 | 잡곡밥<br>돈김치찌개<br>계란후라이<br>시금치나물무침<br>맛김<br>포기김치 | 잡곡밥<br>유부장국<br>함박스테이크<br>더덕무침<br>애호박나물볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩가루배추국<br>뽈락조림<br>참나물무침<br>깻잎지무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>맑은콩나물국<br>돈장조림<br>김구이/맛간장<br>제철나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>쇠고기탕국<br>김치콩나물국<br>생선가스/탈소스<br>무우생채무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>순두부국<br>단호박고로케<br>콩나물무침<br>한식잡채<br>포기김치 |
| 구분 | 월요일<br>10월 19일 | 화요일<br>10월 20일 | 수요일<br>10월 21일 | 목요일<br>10월 22일 | 금요일<br>10월 23일 | 토요일<br>10월 24일 |
| 중식 | 잡곡밥<br>두부계란국<br>소시지전구이<br>미역나물무침<br>마늘쫑볶음<br>포기김치 | 잡곡밥<br>콩나물황태국<br>스모크햄볶음<br>알마늘초무침<br>우엉채조림<br>포기김치 | 잡곡밥<br>유부장국<br>쭈꾸미떡볶음<br>깻잎무침<br>시금치나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>두부계란국<br>계란후라이<br>김구이/맛간장<br>잔파겉절이무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>해물순두부국<br>메밀전병<br>쑥갓나물무침<br>톳두부무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>백짬뽕국<br>꼬마돈가스<br>잔파겉절이<br>감자채볶음<br>포기김치 |
| 구분 | 월요일<br>10월 26일 | 화요일<br>10월 27일 | 수요일<br>10월 28일 | 목요일<br>10월 29일 | 금요일<br>10월 30일 | 토요일<br>10월 31일 |
| 중식 | 잡곡밥<br>미더덕된장국<br>찹쌀탕수육/소스<br>치커리겉절이<br>무우나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>부들어묵국<br>돈장조림<br>김구이/맛간장<br>제철나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩나물김치국<br>모듬순대/쌈장<br>무우말랭이무침<br>산나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>실파계란국<br>두부전구이<br>나물무침<br>조미김<br>포기김치 | 잡곡밥<br>유부우동국<br>동그랑땡전구이<br>김구이/맛간장<br>방풍나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>만둣국<br>해물가스/소스<br>오징어젓갈무침<br>간장고추지<br>배추김치 |

- 메뉴는 시장 , 유통 사정에 따라 변동될 수 있습니다.
- 덕원푸드 제공 식단표
- 원산지 : 쌀(국내산), 배추김치(국내산,중국산), 닭고기(국내산,수입산), 돼지고기(국내산,수입산)
  소고기(호주산), 코다리(러시아산), 가자미(러시아산), 고등어(국내산,노르웨이산)
  고추가루(중국산), 오징어(칠레산), 두부(국내산)

# 해피데이케어주간보호센터 10월 석식 식단표

덕원푸드

| 구분 | | | | 목요일<br>10월1일 | 금요일<br>10월2일 | 토요일<br>10월3일 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 석식 | | | | 잡곡밥<br>얼큰바지락국<br>코다리무우조림<br>교자만두튀김<br>제철나물<br>포기김치 | 잡곡밥<br>호박새우젓국<br>떡갈비스테이크<br>꽈리감자조림<br>새송이버섯볶음<br>포기김치 | 잡곡밥<br>미소된장국<br>스크럼블에그<br>너비아니전구이<br>제철나물<br>포기김치 |
| 구분 | 월요일<br>10월5일 | 화요일<br>10월6일 | 수요일<br>10월7일 | 목요일<br>10월8일 | 금요일<br>10월9일 | 토요일<br>10월10일 |
| 석식 | 잡곡밥<br>순살감자탕<br>간장불고기<br>시금치나물무침<br>브로콜리유자샐러드<br>포기김치 | 잡곡밥<br>해물된장국<br>치킨가스<br>도라지오이무침<br>숙주나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>콩나물북어국<br>카레<br>견과류멸치볶음<br>다시마채나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>김치비지국<br>새우튀김/탈소스<br>브로콜리두부무침<br>무우생채무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>얼큰추어탕<br>치킨텐더튀김<br>연두부/양념장<br>애호박버섯나물<br>포기김치 | 잡곡밥<br>경상도식쇠고기국<br>너비아니전구이<br>배추나물무침<br>미역나물무침<br>포기김치 |
| 구분 | 월요일<br>10월 12일 | 화요일<br>10월 13일 | 수요일<br>10월 14일 | 목요일<br>10월 15일 | 금요일<br>10월 16일 | 토요일<br>10월 17일 |
| 석식 | 잡곡밥<br>미소장국<br>한방수육<br>미역줄기볶음<br>간장깻잎지<br>포기김치 | 잡곡밥<br>얼큰알곤탕<br>마파두부<br>고사리나물무침<br>제철나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>부대찌개<br>닭데리야끼조림<br>도라지나물무침<br>청경채치커리샐러드<br>포기김치 | 잡곡밥<br>홍합미역국<br>간장불고기<br>돈나물<br>콩나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>맑은콩나물국<br>납작만두<br>청경채나물볶음<br>새우마늘쫑볶음<br>포기김치 | 잡곡밥<br>모듬어묵국<br>한식잡채<br>오이나물볶음<br>숙주나물무침<br>포기김치 |
| 구분 | 월요일<br>10월 19일 | 화요일<br>10월 20일 | 수요일<br>10월 21일 | 목요일<br>10월 22일 | 금요일<br>10월 23일 | 토요일<br>10월 24일 |
| 석식 | 잡곡밥<br>맑은순두부찌개<br>오리훈제구이<br>부추겉절이<br>미역초무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>뼈해장국<br>두부전구이<br>배추나물무침<br>잔파겉절이<br>포기김치 | 잡곡밥<br>참치김치찌개<br>스모크햄구이<br>브로콜리두부무침<br>무우생채무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>김치두루치기<br>파래무침<br>연근조림<br>포기김치 | 잡곡밥<br>얼큰대구알탕<br>가자미조림<br>도라지초무침<br>제철나물무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>콩나물북어국<br>삼색나물<br>계란후라이<br>조미김<br>포기김치 |
| 구분 | 월요일<br>10월 26일 | 화요일<br>10월 27일 | 수요일<br>10월 28일 | 목요일<br>10월 29일 | 금요일<br>10월 30일 | 토요일<br>10월 31일 |
| 석식 | 잡곡밥<br>다슬기시락국<br>너비아니전구이<br>방풍나물무침<br>톳두부무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>육개장<br>고등어구이<br>산나물무침<br>도토리묵/양념장<br>배추김치 | 잡곡밥<br>두부된장국<br>순살치킨<br>숙주미나리나물무침<br>새콤오이양파무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>제육볶음<br>콩나물무침<br>낙지젓갈무침<br>포기김치 | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>적어구이<br>도토리묵/양념장<br>산나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>들깨무우국<br>애호박전구이<br>부추겉절이무침<br>가지나물무침<br>배추김치 |

- 메뉴는 시장 , 유통 사정에 따라 변동될 수 있습니다.
- 덕원푸드 제공 식단표
- 원산지 : 쌀(국내산), 배추김치(국내산,중국산), 닭고기(국내산,수입산), 돼지고기(국내산,수입산)
  소고기(호주산), 코다리(러시아산), 가자미(러시아산), 고등어(국내산,노르웨이산)
  고추가루(중국산), 오징어(칠레산), 두부(국내산)

# ★ 2026년 10월 해피데이케어 프로그램 계획표 ★

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주차 | 10 / 7 생신잔치<br>♥10월 생신을 축하드립니다♥<br>어르신<br>김숙진,노견자,박경진,임행순, 최정자<br>♣행사 활동은 센터와 어르신들의 상황에 따라 추 후 변경이 될 수도 있습니다. | | | 1<br>목 | 2<br>금 | 3<br>토 |
| 09:30~09:50 | | | | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 |
| 10:10~11:10 | | | | 센터 인지활동<br>(달력 만들기) | 맞춤-백세 미술 | 맞춤-교구<br>인지수업 |
| 14:20~15:20 | | | | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 |
| | | | | 맞춤-실버통합 | 신체활동<br>(볼링게임) | 신체활동<br>(계란판 공놀이) |
| 2주차 | 5<br>월 | 6<br>화 | 7<br>수 | 8<br>목 | 9<br>금 | 10<br>토 |
| 09:30~09:50 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 |
| 10:10~11:10 | 신체활동<br>(낚시 놀이) | 맞춤-노래교실 | 맞춤-마술<br>(이미용봉사) | 센터 인지활동<br>(가을협동화) | 센터 인지활동<br>(한글학습) | 센터 인지활동<br>(노래 교실) |
| 13:30~13:50 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 |
| 14:20~15:20 | 맞춤-인지음악 | 신체활동<br>(골프게임) | 생신 잔치 | 맞춤-실버통합 | 신체활동<br>(볼링게임) | 여가활동 |
| 3주차 | 12<br>월 | 13<br>화 | 14<br>수 | 15<br>목 | 16<br>금 | 17<br>토 |
| 09:30~09:50 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 |
| 10:10~11:10 | 맞춤-인지음악 | 맞춤-노래교실 | 맞춤-마술 | 신체활동<br>(마대자루달리기) | 맞춤-백세 미술 | 맞춤-교구<br>인지수업 |
| 13:30~13:50 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 |
| 14:20~15:20 | 사회적응<br>가을 나들이<br>(자갈치 크루즈) | 요리활동<br>(카나페) | 외부<br>난타공연 | 맞춤-실버통합 | 신체활동<br>(볼링게임) | 신체활동<br>(풍선 날리기) |
| 4주차 | 19<br>월 | 20<br>화 | 21<br>수 | 22<br>목 | 23<br>금 | 24<br>토 |
| 09:30~09:50 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 |
| 10:10~11:10 | 신체활동<br>(낚시 놀이) | 맞춤-노래교실 | 맞춤-마술 | 센터 인지활동<br>(회상) | 맞춤-백세 미술 | 맞춤-교구<br>인지수업 |
| 13:30~13:50 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 |
| 14:20~15:20 | 맞춤-인지음악 | 외부<br>하모사랑 공연 | 외부<br>색소폰 공연 | 맞춤-실버통합 | 신체활동<br>(볼링게임) | 신체활동<br>(골프게임) |
| 5주차 | 26<br>월 | 27<br>화 | 28<br>수 | 29<br>목 | 30<br>금 | 31<br>토 |
| 09:30~09:50 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 | 실버체조 |
| 10:10~11:10 | 수급자 교육<br>(감염예방) | 외부<br>장구공연 | 맞춤-마술 | 맞춤-노래교실 | 맞춤-백세 미술 | 맞춤-교구<br>인지수업 |
| 13:30~13:50 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 | 오후 체조 |
| 14:20~15:20 | 맞춤-인지음악 | 외부<br>벨리 댄스 | 여가활동 | 신체활동<br>(공 던지기) | 신체활동<br>(볼링게임) | 신체활동<br>(낚시 놀이) |

♥ 행복 가득한 20206년 10월!! 즐겁고 행복한 한 달을 보냅시다~ ♥

※ 프로그램 일정은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.