부산 도우누리 10월 월간 계획표

		월	화	수	목	금	토
1주					1	2	3(개천절)
	오전	◆센터생활이 궁금하시면? 어르신의 센터활동은 BAND 에서 확인하실 수 있습니다. 밴드에서 만나요!			건강체크(체온,혈압) 공기압 마사지, 건강체조 컬러스틱 교구	시니어 체육	집게 종이컵
	오후				개인운동 및 여가활동, 물리치료, 워크메이트 힘뇌체조 -목욕관리-	원목퍼즐	워크북
2주		5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
	오전	건강체크(체온,혈압) 공기압 마사지, 건강체조 실버 레크레이션	뇌건강 노래교실	튼튼실버놀이	백세리듬교실	집게 탁구공	오자미축구
	오후	개인운동 및 여가활동, 물리치료, 워크메이트 워크북	고리패스	양손그리기	힘뇌체조 -목욕관리-	워크북	워크북
3주		12(건강상담)	13	14	15	16	17
	오전	건강체크(체온,혈압) 공기압 마사지, 건강체조 실버 레크레이션	뇌건강 노래교실	튼튼실버놀이	백세리듬교실	시니어 체육	미니컬링
	오후	개인운동 및 여가활동, 물리치료, 워크메이트 원목스틱퍼즐	상록공연단	생신잔치	힘뇌체조 -목욕관리-	금빛공연단	워크북
4주		19	20	21(나들이)	22	23(예방접종)	24(이미용)
	오전	건강체크(체온,혈압) 공기압 마사지, 건강체조 실버 레크레이션	뇌건강 노래교실	튼튼실버놀이	백세리듬교실	시니어 체육	캐치볼
	오후	개인운동 및 여가활동, 물리치료, 워크메이트 하이패스 숫자	컵탑놀이	밴드뚜껑놀이	힘뇌체조 -목욕관리-	한누리공연단	워크북
5주		26	27	28(나들이)	29	30	31
	오전	건강체크(체온,혈압) 공기압 마사지, 건강체조 실버 레크레이션	뇌건강 노래교실	튼튼실버놀이	백세리듬교실	시니어 체육	컬러스틱패스
	오후	개인운동 및 여가활동, 물리치료, 워크메이트 블록숫자	도르륵 공놀이	모자이크 퍼즐	힘뇌체조 -목욕관리-	그림자연주	워크북

*사회적응 프로그램 -생신잔치, 공연단, 나들이

* 이미용 - 24일

10월 식단표

	월	화	수	목	금	토
날짜				1	2	3
오전간식				팥죽	녹두죽	호박죽
점심				백미밥 모둠해물탕국 춘천닭갈비 건새우마늘쫑볶음 사과양배추무침 배추김치	기장밥 순두부백탕 돈까스/소스 맛타리버섯볶음 미나리숙주무침 배추김치	백미밥 홍합들깨무국 계란찜 난자완스 열무무침 배추김치
오후간식				호두과자,두유	과일	카스타드,두유
저녁				백미밥 콩나물국 낙지야채볶음 쌈다시마/초장 청경채나물 배추김치	기장밥 계란파국 갈은고기두부조림 건새우마늘쫑볶음 오이양파무침 배추김치	
날짜	5	6	7	8	9	10
오전간식	팥죽	녹두죽	호박죽	팥죽	녹두죽	호박죽
점심	렌틸콩밥 시락국 제육볶음 후랑크피망볶음 오이양파생채 배추김치	백미밥 북엇국 가자미조림 백순대깻잎볶음 맛살콩나물무침 배추김치	흑미밥 새송이육개장 단호박갈비찜 피쉬볼야채조림 꼬시래기무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 닭살데이야끼조림 세발나물겉절이 무나물 배추김치	기장밥 참치김칫국 돈육팽이불고기 호박양파볶음 겨자해파리냉채 배추김치	백미밥 팽이유부장국 짜장소스 스크램블에그 연근고구마샐러드 배추김치
오후간식	요플레	시리얼,두유	카스타드,대추차	호두과자,두유	요플레	카스타드,두유
저녁		백미밥 오징어김칫국 닭불고기 당근감자볶음 부추양파겉절이 배추김치	흑미밥 조갯살무국 돈김치볶음 돗나물무침 양배추찜/두부쌈장 배추김치	백미밥 미소장국 삼치조림 감자전 열무나물 배추김치		
날짜	12	13	14	15	16	17
오전간식	팥죽	녹두죽	호박죽	팥죽	녹두죽	호박죽
점심	렌틸콩밥 김치콩나물국 코다리조림 새송이알마늘볶음 치커리겉절이 배추김치	백미밥 다시마감자국 돈채어묵야채볶음 두부양념조림 깻잎무침 배추김치	흑미밥 콩가루배춧국 치킨까스/소스 당근감자채볶음 얼갈이나물 배추김치	백미밥 양지곰국 김치돈육두루치기 아몬드멸치볶음 오이부추무침 배추김치	기장밥 파송송계란국 안동찜닭 연두부찜/유자소스 양배추샐러드/소스 배추김치	백미밥 쑥갓동태살국 옛날소세지전 편육겨자무침 우엉채볶음 배추김치
오후간식	카스타드,대추차	요플레	떡,비피더스	호두과자,두유	과일	카스타드,두유
저녁	렌틸콩밥 다시마어묵국 돈불고기 연근조림 상추양파겉절이 배추김치	백미밥 가자미미역국 닭살감자조림 도토리묵야채무침 동초나물 배추김치	흑미밥 콩비지김치찌개 돈장조림 마늘쫑무침 고사리들깨찜 배추김치	백미밥 표고들깨탕 청경채불고기 알감자조림 청경채나물 배추김치	기장밥 재첩국 훈재오리떡볶음 고추장새송이조림 콩나물무침 배추김치	
날짜	19	20	21	22	23	24
오전간식	팥죽	녹두죽	호박죽	팥죽	녹두죽	호박죽
점심	렌틸콩밥 조갯살미역국 돈목살김치찜 백목이야채볶음 중화풍오이무침 배추김치	백미밥 사골시래기국 날치알계란찜 생선까스/유린기소스 도라지배초무침 배추김치	흑미밥 닭개장 돈육버섯야채볶음 당근감자조림 크래미숙주무침 배추김치	백미밥 오징어뭇국 닭살꽈리조림 칠리탕수육 실곤약샐러드 배추김치	기장밥 새우젓호박찌개 오삼불고기 새송이호박볶음 비트모둠피클 배추김치	백미밥 근대국 두부구이/간장 카레 마늘쫑락교무침 배추김치
오후간식	카스타드,대추차	시리얼,두유	요플레	호두과자,두유	과일	카스타드,두유
저녁	렌틸콩밥 시금치국 제육볶음 깍뚝호박볶음 열무젓갈무침 배추김치	백미밥 모둠해물탕국 닭살짜장볶음 미트볼피망조림 얼갈이나물 배추김치	흑미밥 황태국 쭈꾸미야채불고기 어묵야채볶음 미역무침 배추김치	백미밥 미더덕된장국 코다리조림 고구마튀김 시금치나물 배추김치	기장밥 콩가루배춧국 닭감자찜 브로콜리/초장 무나물 배추김치	
날짜	26	27	28	29	30	31
오전간식	팥죽	녹두죽	호박죽	팥죽	녹두죽	호박죽
점심	렌틸콩밥 감자양파국 임연수양념찜 마파두부 깻잎지 배추김치	백미밥 대합미역국 돈버섯불고기 파프리카잡채 도토리묵/들깨장 배추김치	흑미밥 올갱이국 닭불고기 쥬키니양파볶음 일미도라지무침 배추김치	백미밥 어묵국 제육볶음 미역줄기볶음 마카로니샐러드 배추김치	기장밥 냉이된장국 새우까스/소스 메란곤약조림 양상추샐러드/소스 배추김치	백미밥 참치추어탕 돈스테이크 동그랑땡전 시금치나물 배추김치
오후간식	카스타드,대추차	시리얼,두유	요플레	호두과자,두유	과일	카스타드,두유
저녁	렌틸콩밥 오만둥이콩나물국 돈육두루치기 햄감자조림 상추양파겉절이 배추김치	백미밥 순살동태국 갈은고기두부조림 깻잎맛살전 얼갈이나물 배추김치	흑미밥 바지락국 가자미조림 김말이튀김 만다린샐러드/소스 배추김치	백미밥 부추계란국 닭가슴살컬리볶음 두부찜/양념장 콩나물파채무침 배추김치	기장밥 호박고추장찌개 돈김치볶음 깻잎조림 맛살콘샐러드 배추김치	

원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입-미국,국내산) 닭고기(수입,브라질,국내산) 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아) 오징어(수입산-중국) 계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산) 고춧가루(중국산),연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)

※ 식단이 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.