11월 프로그램 운영일정

따스한주간보호센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 다트던지기
2	3 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	4 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	5 09:50~10:50 노인건강체조 11:00~12:00 온사랑문화공연 14:50~15:50 수공예	6 09:50~10:50 노인건강체조 11:00~12:00 투호던지기 12:00~14:00 나들이	7 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	8 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 고리던지기
9	10 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	11 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	12 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 색칠하기 14:50~15:50 탁구공던지기	13 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 난타 14:50~15:50 (인지활동)집중력	14 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	15 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 난타 14:50~15:50 콩주머니던지기
16	17 09:50~10:50 노인건강체조 10:30~11:30 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	18 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	19 09:50~10:50 노인건강체조 11:00~12:00 온사랑문화공연 14:50~15:50 수공예	20 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 난타 14:50~15:50 (인지활동)집중력	21 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	22 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 문화활동
23	24 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	25 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	26 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 색칠하기 14:50~15:50 공 흔들어 넣기	27 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 난타 14:50~15:50 (인지활동)집중력	28 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	29 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 볼링놀이

식단표

2025년 11월

따스한주간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1	
										점심(688kcal)	저녁(628kcal)
										잡곡밥 된장국 안동찜닭 청경채나물 치커리무침 김치	기장밥 순두부찌개 우민찌감자조림 콩자반 브로콜리초무침 김치
										간식	
										미역들깨죽 고구마	
3		4		5		6		7		8	
점심(690kcal)	저녁(654kcal)	점심(659kcal)	저녁(674kcal)	점심(665kcal)	저녁(701kcal)	점심(698kcal)	저녁(652kcal)	점심(645kcal)	저녁(685kcal)	점심(693kcal)	저녁(671kcal)
잡곡밥 다시마채무국 제육볶음 새송이야채볶음 양념깻잎지 김치	기장밥 어묵국 너비아니조림 무말랭이못무침 마늘쫑볶음 김치	잡곡밥 된장국 닭곤약조림 열무겉절이 동부묵김가루무침 김치	기장밥 미역국 돼지두루치기 오이양파무침 청경채나물 김치	콩나물밥+양념장 건새우아욱국 돈불고기 오징어젓무무침 도시락김 김치	기장밥 감자국 돈까스조림 수제피클 죽순채야채볶음 김치	잡곡밥 북어무국 소고기버섯소스 땅콩조림 부추겉절이 김치	기장밥 된장국 돈육야채볶음 미역줄기볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 된장국 삼치구이 목이버섯냉채 감자조림 김치	기장밥 오징어무국 마파두부 콩나물김가루무침 호박볶음 김치	잡곡밥 사골미역국 부대볶음 브로콜리흑임자무침 가지볶음 김치	기장밥 미소장국 숯불맛불고기 실곤약야채무침 시래기멸치조림 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 구운계란/수정과		계란야채죽 계절과일		누룽지죽 미니롤케익/요구르트		버섯들깨죽 과일푸딩		닭야채죽 고구마/두유		미역들깨죽 찐만두	
10		11		12		13		14		15	
점심(650kcal)	저녁(641kcal)	점심(712kcal)	저녁(687kcal)	점심(703kcal)	저녁(629kcal)	점심(685kcal)	저녁(647kcal)	점심(624kcal)	저녁(649kcal)	점심(682kcal)	저녁(644kcal)
잡곡밥 된장국 닭갈비 병아리콩조림 도토리묵무침 김치	기장밥 맑은파개장 돈육감자조림 죽순야채볶음 오이참깨무침 김치	잡곡밥 계란국 유니짜장소스 목이버섯냉채 짜사이무침 김치	기장밥 된장국 부대볶음 새송이곤약조림 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 미역국 파불고기 청경채겉절이 한식잡채 김치	기장밥 콩나물국 강된장 어묵볶음 열무겉절이 김치	잡곡밥 우동장국 고등어김치조림 롯무침 숙주나물 김치	기장밥 우거지해장국 닭숯불맛조림 양파장아찌 건새우마늘쫑볶음 김치	잡곡밥 청국장 들깨백불고기 무말랭이무침 미역줄기볶음 김치	기장밥 황태무국 야채계란찜 베이컨양배추볶음 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 시래기국 오징어돈육볶음 치커리무침 콩나물무침 김치	기장밥 들깨버섯국 돈육강정 브로콜리초무침 맛살야채볶음 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 계란토스트/요구르트		계란야채죽 요플레		누룽지죽 카스타드/요구르트		버섯들깨죽 계절과일		닭야채죽 과일푸딩		미역들깨죽 찐만두	

17		18		19		20		21		22	
점심(647kcal)	저녁(682kcal)	점심(668kcal)	저녁(683kcal)	점심(639kcal)	저녁(677kcal)	점심(685kcal)	저녁(642kcal)	점심(637kcal)	저녁(681kcal)	점심(723kcal)	저녁(686kcal)
잡곡밥 김치유부국 돈불고기 오이양파무침 미역줄기볶음 김치	기장밥 된장국 육우떡볶이 시래기조림 우무묵야채무침 김치	잡곡밥 순두부새우젓국 닭갈비 마늘쫑멸치볶음 숙주나물 김치	기장밥 소고기무국 돈육폭찹 느타리들깨볶음 양배추당근리페 김치	잡곡밥 미역국 동태무조림 죽순채야채볶음 얼갈이겉절이 김치	기장밥 미소장국 김치참치볶음 그린빈볶음 브로콜리참깨무침 김치	잡곡밥 된장국 마파두부 어묵볶음 오이양파무침 김치	기장밥 사골국 깐풍기 가지볶음 단무지부추무침 김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 호박볶음 콩나물무침 김치	기장밥 콩가루배추국 비엔나야채볶음 매콤감자조림 청경채겉절이 김치	잡곡밥 다시마채우국 야채카레 만두튀김 마늘쫑락교무침 김치	기장밥 된장국 오징어볶음 비트장아찌 새송이곤약조림 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 구운계란/수정과		계란야채죽 쌀과자/주스		누룽지죽 초코파이/요구르트		버섯들깨죽 게절과일		닭야채죽 보리빵/두유		미역들깨죽 요플레	
24		25		26		27		28		29	
점심(642kcal)	저녁(633kcal)	점심(650kcal)	저녁(678kcal)	점심(634kcal)	저녁(655kcal)	점심(700kcal)	저녁(627kcal)	점심(722kcal)	저녁(683kcal)	점심(651kcal)	저녁(679kcal)
잡곡밥 된장국 돈불고기 탕평채 오이지무침 김치	기장밥 콩나물국 두부두루치기 해초무침 베이컨양배추볶음 김치	잡곡밥 우거지해장국 야채계란찜 고들빼기무침 죽순채감자볶음 김치	기장밥 버섯샤브국 동그랑땡난자완스 열무된장지짐 치커리무침 김치	잡곡밥 미역국 숯불맛닭볶음 도토리묵야채무침 호박볶음 김치	기장밥 김치어묵국 비벼먹는장조림 실곤약야채무침 숙주나물무침 김치	잡곡밥 북어무국 하이라이스 곤대나물 오복지무침 김치	기장밥 된장국 돈육김치볶음 롯두부무침 청경채겉절이 김치	잡곡밥 우동장국 생선까스+타르타르 수제장아찌 얼갈이겉절이 김치	기장밥 비지찌개 떡갈비파인애플조림 그린빈볶음 양배추샐러드 김치	잡곡밥 된장국 다시마채찜닭 오이볶음 숙주나물무침 김치	기장밥 부대찌개 모듬장조림 청포묵김가루무침 새송이야채볶음 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 쌀과자/녹차		계란야채죽 두유/빵		누룽지죽 찐만두		버섯들깨죽 계란토스트		닭야채죽 고구마/두유		미역들깨죽 카스테라/요구르트	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.