12월 프로그램 운영일정

따스한주간보호센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	2 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	3 09:50~10:50 노인건강체조 11:00~12:00 온사랑문화공연 15:00~16:00 색칠하기	4 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)난타 14:50~15:50 (인지활동)집중력	5 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	6 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 윷놀이
7	8 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	9 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	10 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 교육 재난상황훈련,소방훈련 14:50~15:50 농구게임	11 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)난타 14:50~15:50 (인지활동)집중력	12 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	13 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 고리던지기
14	15 09:50~10:50 노인건강체조 10:30~11:30 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	16 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	17 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 색칠하기 14:50~15:50 시장놀이(바자회)	18 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)난타 14:50~15:50 (인지활동)집중력	19 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	20 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 문화활동
21	22 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	23 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	24 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 송년회&성탄절파티 14:50~15:50 수공예	25 크리스마스 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)난타 14:50~15:50 (인지활동)집중력	26 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	27 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 탁구공옮기기
28	29 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)기억력 14:50~15:50 볼링놀이	30 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 14:50~15:50 공 흔들어 넣기	31 09:50~10:50 노인건강체조 14:50~15:50 색칠하기 14:50~15:50 에어하키(탁구공)			

식단표

2025년 12월

따스한주간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
1		2		3		4		5		6	
점심(655kcal)	저녁(674kcal)	점심(711kcal)	저녁(685kcal)	점심(659kcal)	저녁(671kcal)	점심(682kcal)	저녁(651kcal)	점심(692kcal)	저녁(647kcal)	점심(703kcal)	저녁(650kcal)
잡곡밥 황태무국 돈육감자조림 동부묵무침 열무겉절이 김치	기장밥 미역국 소세지어묵볶음 우엉채조림 홀그레인오이무침 김치	잡곡밥 된장국 김치참치볶음 브로콜리흑임자무침 쑥갓두부버무리 김치	기장밥 호박새우젓국 육우떡볶이 목이버섯볶음 청경채겉절이 김치	잡곡밥 다시마채무국 고등어조림 콩나물무침 락교무침 김치	기장밥 청국장 닭살새송이볶음 열무고추장지짐 궁채장아찌 김치	잡곡밥 사골감자국 들깨돈불고기 도토리묵무침 얼갈이나물 김치	기장밥 비지찌개 미트볼조림 가지볶음 참나물무침 김치	잡곡밥 된장국 오징어짬뽕볶음 수제장아찌 숙주나물 김치	기장밥 어묵국 마파두부 열치마늘쫑볶음 꼬시래기무침 김치	잡곡밥 호박버섯국 닭강정 양배추샐러드 미역줄기볶음 김치	기장밥 된장국 제육볶음 새송이야채볶음 돌나물무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 구운계란		계란야채죽 계절과일		누룽지죽 초코파이/요구르트		버섯들깨죽 과일푸딩		미역들깨죽 찐만두		닭야채죽 카스테라/녹차	
8		9		10		11		12		13	
점심(685kcal)	저녁(679kcal)	점심(712kcal)	저녁(658kcal)	점심(670kcal)	저녁(622kcal)	점심(638kcal)	저녁(664kcal)	점심(649kcal)	저녁(658kcal)	점심(692kcal)	저녁(673kcal)
잡곡밥 콩나물국 김치제육볶음 치커리무침 파래무무침 김치	기장밥 된장국 동그랑땡난자완스 우민찌감자조림 부추무침 김치	잡곡밥 우동장국 야채카레 멕시칸샐러드 청경채겉절이 김치	기장밥 오징어무국 닭데리야끼조림 죽순채야채볶음 열무겉절이 김치	잡곡밥 미역국 버섯우불고기 청포묵야채무침 해파리냉채 김치	기장밥 된장국 계란찜 건새우호박볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 콘샐러드 오이지무침 김치	기장밥 순두부찌개 시래기돈불고기 곤약조림 무생채 김치	잡곡밥 청국장 삼치구이 봄동겉절이 숙주나물 김치	기장밥 김치어묵국 너비아니조림 시저샐러드 취나물볶음 김치	잡곡밥 된장국 베이컨그린빈볶음 새송이야채볶음 수제피클 김치	기장밥 사골무국 숯불맛불고기 새우젓호박볶음 롯무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 샌드위치/주스		계란야채죽 후렌치파이/녹차		누룽지죽 카스타드/요구르트		버섯들깨죽 찐만두		미역들깨죽 고구마/녹차		닭야채죽 요플레	
15		16		17		18		19		20	
점심(645kcal)	저녁(678kcal)	점심(692kcal)	저녁(648kcal)	점심(700kcal)	저녁(692kcal)	점심(658kcal)	저녁(677kcal)	점심(711kcal)	저녁(684kcal)	점심(639kcal)	저녁(652kcal)
잡곡밥 된장국 참치야채볶음 참나물무침 양념깻잎지 김치	기장밥 버섯호박국 부대볶음 어묵볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 북어무국 들깨돈불고기 새송이볶음 돌나물무침 김치	기장밥 우동장국 하이라이스 실곤약야채무침 봄동겉절이 김치	잡곡밥 미역국 떡갈비파인애플조림 양배추샐러드 청경채겉절이 김치	기장밥 배추사브국 돈육감자조림 멸치볶음 얼갈이나물 김치	잡곡밥 된장국 동태무조림 치커리무침 콩나물무침 김치	기장밥 계란국 제육볶음 시래기조림 톳두부무침 김치	잡곡밥 미역국 소고기버섯소스 매콤감자조림 열무겉절이 김치	기장밥 호박팽이국 베이컨김치볶음 동부묵무침 오이무침 김치	잡곡밥 유부장국 닭곤약조림 브로콜리참깨무침 파채무무침 김치	기장밥 된장국 돈채피망볶음 느타리들깨볶음 얼갈이겉절이 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 구운계란/식혜		계란야채죽 요플레/쌀과자		누룽지죽 찐만두		버섯들깨죽 계절과일		미역들깨죽 고구마/녹차		닭야채죽 카스테라/요구르트	

22		23		24		25 크리스마스		26		27	
점심(682kcal)	저녁(647kcal)	점심(702kcal)	저녁(649kcal)	점심(662kcal)	저녁(669kcal)	점심(709kcal)	저녁(690kcal)	점심(655kcal)	저녁(640kcal)	점심(638kcal)	저녁(678kcal)
잡곡밥 콩가루배추국 버섯불고기 콩조림 청경채겉절이 김치	기장밥 다시마채무국 비엔나야채볶음 돌나물초무침 우무묵무침 김치	잡곡밥 된장국 계란후리이+약고추장 콩나물무침 호박나물 김치	기장밥 미역국 고구마닭조림 가지볶음 봄동겉절이 김치	잡곡밥 우거지해장국 두부볶음 한식잡채 궁채장아찌 김치	기장밥 유부짱이국 청경채불고기 들기름양배추무침 물파래무무침 김치	잡곡밥 우동장국 함박스테이크 콘샐러드 실곤약야채무침 김치	기장밥 된장국 돈채순대볶음 양파장아찌 근대나물 김치	잡곡밥 들깨버섯국 육우떡볶이 도토리묵무침 엄갈이나물 김치	기장밥 부대찌개 참치무조림 그린빈볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 된장국 제육볶음 연근조림 치커리무침 김치	기장밥 사골감자국 닭곤약조림 느타리볶음 열무겉절이 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 그랑쉘사과/요구르트		계란야채죽 계절과일		누룽지죽 고구마/녹차		버섯들깨죽 샌드위치/주스		미역들깨죽 찐만두		닭야채죽 요플레/쌀과자	
29		30		31							
점심(720kcal)	저녁(644kcal)	점심(653kcal)	저녁(661kcal)	점심(685kcal)	저녁(649kcal)						
잡곡밥 김치콩나물국 짜장소스 단무지무침 가지볶음 김치	기장밥 된장국 돈육두부조림 죽순채야채볶음 오이부추무침 김치	잡곡밥 맑은파개장 야채계란찜 땅콩조림 청경채나물 김치	기장밥 우동장국 오징어돈육볶음 탕평채 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 시래기국 숯불맛불고기 봄동겉절이 숙주나물 김치	기장밥 비지찌개 안동찜닭 보리새우무조림 마늘쫑무침 김치						
간식		간식		간식							
호박죽 구운계란/식혜		계란야채죽 초코파이/요구르트		누룽지죽 계절과일							

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표