

감나무주간보호센터 10월 식단표

[비급여 식비:3,000원/ 간식:1,000원] 일일사 : 변 변 복



감나무주간보호센터

2026. 10월호

날짜	월	화	수	목	금	토
음양이 가득한 음식	10월 1일	10월 2일	10월 3일 (개천절)	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
음식	10월 4일	10월 5일	10월 6일	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
kcal	597kcal	602kcal	602kcal	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
간식	10월 7일	10월 8일	10월 9일 (한글날)	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
kcal	597kcal	602kcal	602kcal	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
간식	10월 10일	10월 11일	10월 12일	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
kcal	597kcal	602kcal	602kcal	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
간식	10월 13일	10월 14일	10월 15일	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
kcal	597kcal	602kcal	602kcal	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
간식	10월 16일	10월 17일	10월 18일	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
kcal	597kcal	602kcal	602kcal	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
간식	10월 19일	10월 20일	10월 21일	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
kcal	597kcal	602kcal	602kcal	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
간식	10월 22일	10월 23일	10월 24일	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
kcal	597kcal	602kcal	602kcal	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
간식	10월 25일	10월 26일	10월 27일	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
kcal	597kcal	602kcal	602kcal	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
간식	10월 28일	10월 29일	10월 30일	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
kcal	597kcal	602kcal	602kcal	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
간식	10월 31일	10월 31일	10월 31일	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래
kcal	597kcal	602kcal	602kcal	비빔국수	단호박죽	물국수
				감국밥	감국밥	감국밥
				해물순두부국	해물순두부국	해물순두부국
				단호박가래	단호박가래	단호박가래

상기 음식단은 원재료 및 기관 상황에 따라 변경될 수 있음을 안내드립니다.



★송영시간은 어르신들 일정이나 교통상황에 따라 약간씩 달라질 수 있습니다.

어르신	오전송영(:)	차량번호	
	오후송영(:)	운전자	

광주광역시 광산구 용아로 400번길 35번지 2,3층(하남동) 062)952-8700, FAX 062)952-8701

【 어르신 3분기 생신잔치 】

축하와 기쁨이 가득했던 3분기 생신 잔치 현장입니다. ^▽^♥



【 디지털배움터*키오스크 교육 】

스마트기기와 키오스크 사용법을 차근차근 배워보았습니다. ♥



【 신체활동, 풍선게임 】

어르신들의 싱글벙글 웃음으로 감나무 꽃밭이 피었습니다 ♥



【 광산경찰서, 보이스피싱 범죄 예방교육 】

보이스피싱 예방법을 배우며 안전한 일상을 지킵니다. ♥



【 음악레크활동 】

신나는 음악에 맞춰 노래하고 소통하는 신바람 음악 시간 ♥



호흡기 질환 예방이 최우선

- ① 감기·독감·폐렴 조심!
- ② 외출 시 마스크 착용
- ③ 귀가 후 손 씻기 철저
- ④ 독감 예방접종 필수

풍성한 가을, 건강과 행복을 기원합니다

선선한 가을바람과 함께 결실의 계절 10월이 찾아왔습니다.
알록달록 물드는 단풍처럼 감나무 어르신들의 하루도 다채롭고
활기찬 프로그램으로 채워지고 있습니다.

일교차가 큰 환절기인 만큼 어르신들의 체온 유지와 건강 관리에
더욱 세심하게 신경 쓰겠습니다. 변함없는 신뢰를 보내주시는
보호자님께 감사드리며, 가정에 풍요로움이 가득한 10월 되시길
바랍니다. 감사합니다.

