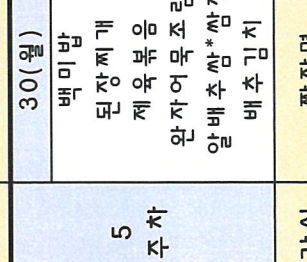


<< 3월 일간 계획서 >>

		02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
1주	오전	인지표로그램 (3월달력)	노래교실 (외부강사)	위생표로그램 (목욕)	위생표로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌블러 (외부강사)
	오후	도구체조교실 (외부강사)	신체표로그램 (병두꺼탐구)	골든즈바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	신체표로그램 (고리던지기)
2주		09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	오전	인지표로그램 (동해꽃파우치)	노래교실 (외부강사)	위생표로그램 (목욕)	위생표로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌블러 (외부강사)
	오후	도구체조교실 (외부강사)	사회적응	골든즈바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	신체표로그램 (웅구)
3주		16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	오전	인지표로그램 (개구리)	생신자치 노래교실 (외부강사)	미용봉사 위생표로그램 (목욕)	위생표로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌블러 (외부강사)
	오후	도구체조교실 (외부강사)	신체표로그램 (블랙홀)	골든즈바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	신체표로그램 (오자미던지기)
4주		23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	오전	인지표로그램 (물의꽃과나무)	노래교실 (외부강사)	위생표로그램 (목욕)	위생표로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌블러 (외부강사)
	오후	도구체조교실 (외부강사)	신체표로그램 (종이컵으로 볼품은 담기)	골든즈바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	신체표로그램 (웅신다트)
5주		30(월)	31(화)				
	오전	인지표로그램 (행복한 우리집)	노래교실 (외부강사)				
	오후	도구체조교실 (외부강사)	신체표로그램 (오자미죽구)				

♡2026년 3월♡
시다표♡

주차	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
1	백미밥 쇠고기탕국 햄스크래블에그 오이무침 고추치무침 배추김치	오곡밥 된장찌개 동태두부조림 무우채볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 미역국 돈불고기 호박볶음 상추쌈/쌈자 배추김치	백미밥 올나물국 마파두부소스 부추김치전 단무지무침 배추김치	백미밥 유부된장국 치킨까스&올닭소스 완자어묵조림 등꼬려절이 배추김치	백미밥 무우들깨국 달걀채볶음 알감자조림 양념깍뚝이 배추김치
간식	어묵탕	땅콩&두부저장&두유	감자	만두	약밥	쌀은달걀
2	09(월) 백미밥 쇠고기육개장 미니돈까스&소스 물미역무우나물 돈나물&초고추장 배추김치	10(화) 백미밥 물가죽배추국 간장찜닭 매콤굴나물무침 마늘쫀지 배추김치	11(수) 백미밥 무우채국 돈고추장볶음 비로컬리두부무침 알배추쌈&쌈자 배추김치	12(목) 백미밥 조개살시금치국 생선까스*타르소스 알감자조림 쫄면 배추김치	13(금) 백미밥 쇠고기국 등그랑땡전&케찹 미역줄기볶음 등꼬려절이 배추김치	14(토) 백미밥 김자국 코다리두부조림 숙주단근나물 양배추생채 배추김치
간식	프렌치토스트	중편	고구마	한도그	해시감자	카스타드&두유
3	16(월) 백미밥 올나물국 간장불고기 매콤어묵조림 다시마채무침 배추김치	17(화) 백미밥 얼갈이국 참치김치볶음 두부숙회 올나물부추무침 배추김치	18(수) 백미밥 순두부백양 고등어구이 물무우생채 등꼬려절이 배추김치	19(목) 백미밥 우동장국 카레라이스 고추튀김&초간장 단무지무침 배추김치	20(금) 백미밥 패이장국 달도리탕 도토리묵&양념자 상추겨절이 배추김치	21(토) 백미밥 들깨무채국 돈장조림 조리야대굴 부추무침 배추김치
간식	김치전	단호박생기&자스	모듬과일	롤카스테라	야채고로케	비피더스&쌀과자
4	23(월) 백미밥 쇠고기국 두부구이&양념자 김자조림 복동겨절아 배추김치	24(화) 백미밥 근대두부국 돈불고기 미나리숙주나물 상추쌈&쌈자 배추김치	25(수) 백미밥 조개살시금치국 합박스테이크&소스 야채샐러드*후이제 무말랭이 배추김치	26(목) 백미밥 무우들깨국 감자담조림 호박버섯볶음 마산돈나물&초장 배추김치	27(금) 백미밥 우동장국 우니짜장 한식잡채 오이부추무침 배추김치	28(토) 백미밥 홍합미역국 미트볼담글조림 얼무겨절이 양배추쌈&쌈자 배추김치
간식	카레떡볶이	잔치국수	편빔	치즈스틱	감자사라다빵	큰포라이트&우유
5	30(월) 백미밥 된장찌개 제육볶음 완자어묵조림 알배추쌈*쌈자 배추김치	31(화) 백미밥 담가장 두부조림 파리멸치볶음 햇마늘쫀지 배추김치				
간식	짜장면	모닝빵&우유				

사랑의 마음을
바탕으로
만들어
드립니다.
양행바탕니♡

파:국내산, 기치:중국산(고춧가루-중국, 배추-중국) 돈:국내산
도:빠:치레산, 아:호자산, 어:영그해, 당태:러시아(국영수입)

오영환 오가보세터항구점 (052-243-7878)

♥3월 소식을 전합니다♥



* 오월주간보호센터향교점은 **법정공휴일도 정상운영**합니다.

* **혈압/체온(1회/일)**, **혈당(월1회)**, **체중(1회/월)**측정합니다.

* 매월 **본인부담금**은 **15일**까지 납부 부탁드립니다.

* 본인부담금에 대한 현금영수증 발급 가능합니다. (필요시 센터로 연락주세요)

* 어르신들의 청결을 위해 매주 **목욕**과 **머리감기**를 해드리고 있습니다.

* “오월주간보호센터향교점” **밴드**와 **네이버블로그**로 접속하시면 어르신들의 일상을 공유하실 수 있습니다.

★ 3월의 행사 ★

1. 10일(화) 사회적응

2. 17일(화) 생신잔치

3. 18일(수) 미용봉사

** 상황에 따라 변동될 수 있습니다 **



오월주간보호센터향교점

울산 중구 향교2길 13 (교동) / 문의전화 052) 243-7878