<< 4월 월간계획서 >>

1주				01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
	오전			위생프로그램 (목욕)	위생프로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌블럭 (외부강사)
	오후			골든줌바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	신체프로그램 (미로통과)
2주		06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
	오전	인지프로그램 (새싹화분 꾸미기)	생신잔치	미용봉사	위생프로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌블럭 (외부강사)
			노래교실 (외부강사)	위생프로그램 (목욕)			
	오후	도구체조교실 (외부강사)	신체프로그램 (공멀리 차기)	골든줌바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	신체프로그램 (주사위 던져서 컵제거)
3주		13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
	오전	인지프로그램 (봄꽃 정원)	노래교실 (외부강사)	위생프로그램 (목욕)	위생프로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌블럭 (외부강사)
	오후	도구체조교실 (외부강사)	사회적응	골든줌바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	신체프로그램 (색판 뒤집기)
4주		20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
	오전	인지프로그램 (봄풍경꾸미기)	노래교실 (외부강사)	위생프로그램 (목욕)	위생프로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌블럭 (외부강사)
	오후	도구체조교실 (외부강사)	신체프로그램 (오자미 축구)	골든줌바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	신체프로그램 (종이컵 많이 담기)
5주		27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
	오전	인지프로그램 (봄나비만들기)	노래교실 (외부강사)	위생프로그램 (목욕)	위생프로그램 (목욕)		
	오후	도구체조교실 (외부강사)	신체프로그램 (풍선 옮기기)	골든줌바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)		

♥2026년 4월 식단표♥

1주차		01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
		백미밥 어묵김치국 치킨까스&머스타드 시금치나물 쪽파무우생채 배추김치	백미밥 쇠고기국 마파두부소스 만두튀김&초간장 스틱오이된장무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 닭볶음탕 새송이호박나물 양배추겉절이 배추김치	백미밥 무청시래기국 돈육장조림 브로컬리두부무침 상추초무침 배추김치
간식		만두	토마토&두유	떡국	콘푸라이트&우유
2주차	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
	백미밥 시금치국 돈고추장불고기 알감자조림 맛살돈나물&초장 배추김치	백미밥 우동장국 단호박카레소스 춘권튀김&칠리소스 오이무침 배추김치	백미밥 두부된장국 콩나물/무우채 파랑나물/미역줄기 계란후라이/약고추장	백미밥 냉이무우챗국 닭볶음탕 완자어묵조림 참나물생채 배추김치	백미밥 콩나물김치국 미니돈까스&소스 연근조림 치커리오리엔탈 배추김치	백미밥 북어해장국 닭살채볶음 단배추나물 다시마채젓갈무침 배추김치
간식	부추전	단호박설기	롤카스테라	모둠과일	해시감자	과자&비피더스
3주차	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
	백미밥 쇠고기국 참치김치볶음 온두부&양념장 동초겉절이 배추김치	백미밥 통배추국 제육볶음 사각어묵볶음 상추쌈*쌈장 배추김치	백미밥 미역국 해물까스&타르소스 매콤콩나물무침 양배추&오리엔탈 배추김치	백미밥 돼지국밥 볼어묵조림 오이고추된장무침 부추무침 배추김치	백미밥 맑은어묵국 안동찜닭 열무된장나물 무우생채 배추김치	백미밥 알토란국 떡산적피망조림 숙주나물 쑥갓겉절이 배추김치
간식	카레떡볶이	딸기잼샌드위치	귤&두유	고구마	핫도그	바나나
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
	백미밥 시락국 돈불간장불고기 오이무침 양배추쌈&젓갈장 배추김치	백미밥 소고기국 동그랑땡전*케찹 알감자조림 얼갈이젓갈무침 배추김치	백미밥 유부김치국 유니짜장소스 한식잡채 단무지채무침 배추김치	백미밥 된장찌개 생선구이 도토리묵&양념장 무우쪽파무침 배추김치	백미밥 모둠버섯국 닭고구마조림 사각어묵볶음 부추겉절이 배추김치	백미밥 꽃게된장국 돈육고추장불고기 새송이볶음 양념깻잎지 배추김치
간식	잔치국수	어묵탕	콩설기	감자	찐빵	삶은달걀
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
	백미밥 콩나물국 돈까스&소스 호박나물 치커리겉절이 배추김치	백미밥 무우챗국 제육볶음 미역줄기볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	백미밥 김치국 두부무조림 고추튀김&초간장 마늘쫑무침 배추김치	백미밥 열무된장국 단호박닭조림 다시마채젓갈무침 오이소박이 배추김치		
간식	감자사라다빵	약밥	쇼떡쇼떡	야채전		

시장사정상 식단이 변동 될 수 있습니다. 양해바랍니다♥

쌀:국내산 김치:중국산(고춧가루-중국, 배추-중국) 돈육:국내산
돈벼:칠레산 우육:호주산 고등어:연근해 동태:러시아 두부(콩:수입)

오월주간보호센터 향교점 (052-243-7878)

♥4월 소식을 전합니다♥

* 오월주간보호센터향교점은 **법정공휴일**도 **정상운영**합니다.

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

* 매월 **본인부담금**은 **15일**까지 납부 부탁드립니다.

* 본인부담금에 대한 현금영수증 발급가능합니다. (필요시 센터로 연락주세요)

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

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

★ 4월의 행사 ★

1. 7일(화) 생신잔치
2. 8일(수) 미용봉사
3. 14일(화) 사회적응

** 상황에 따라 변동될 수 있습니다 **

오월주간보호센터향교점

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