

<< 9월 월간계획서 >>

		01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)
1주	오전	노래교실 (외부강사)	위생표로그래 (목욕)	위생표로그래 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌블러 (외부강사)
	오후	신체표로그래 (막대놀이)	글든줄바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	신버요가 (외부강사)	신체표로그래 (클포공 넣기)
2주		07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)
	오전	함아가는에너지교육 (시니어클럽)	노래교실 (외부강사)	위생표로그래 (목욕)	위생표로그래 (목욕)	시니어뇌블러 (외부강사)
	오후	인지표로그래 (에너지실천)	신체표로그래 (바구니컬링)	글든줄바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	신체표로그래 (오자미 바구니)
3주		14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)
	오전	인지표로그래 (가을근중)	생신잔치 노래교실 (외부강사)	미용물사 위생표로그래 (목욕)	위생표로그래 (목욕)	난타장구 (외부강사)
	오후	도구체조교실 (외부강사)	신체표로그래 (포치끼우기)	글든줄바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	신체표로그래 (전뒤집기)
4주		21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)
	오전	인지표로그래 (가을나무)	노래교실 (외부강사)	위생표로그래 (목욕)	신체표로그래 (꽃놀이)	
오후	도구체조교실 (외부강사)	위생표로그래 (목욕)	글든줄바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	시니어뇌블러 (외부강사)	
5주		28(월)	29(화)	30(수)		
	오전	인지표로그래 (가을들판)	노래교실 (외부강사)	위생표로그래 (목욕)		
	오후	도구체조교실 (외부강사)	신체표로그래 (태평불단기)	글든줄바 (외부강사)		

♥ 9월 소식을 전합니다 ♥



* 오월주간보호센터향교점은 **법정공후일도 정상운영**합니다.

(★ 9월 25일(금) 추석 당일만 휴무입니다! ★)

* 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.

★ 9월의 행사 ★

1. 7일(월) 찾아가는 에너지교육
2. 15일(화) 생신잔치
3. 16일(수) 미용봉사
4. 23일(수) 사회적응

** 상황에 따라 변동될 수 있습니다 **

웃음 가득한
하루가 되세요



오월주간보호센터향교점

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

♥2026년 9월 식단표♥

01(화)		02(수)		03(목)		04(금)		05(토)		
1 주 차	쌀밥 콩나물국 매콤돈불고기 호박볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	쌀밥 쇠고기탕국 떡선적데리조림 알감자조림 양배추쌈&적갈장 배추김치	쌀밥 시금치된장국 닭도리탕 브로컬리두부무침 무우생채 배추김치	쌀밥 유부김치국 돈까스*소스 콩나물무침 야채샐러드 배추김치	쌀밥 쇠고기육개장 민찌두부조림 사각어묵조림 얼무거절이 배추김치					
	오데탕	김치전	수박쥬스&과자	구운계란	카스테라&두유					
간식										
2 주 차	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)				
	쌀밥 무우채국 참치김치볶음 두부숙회 사각어묵조림 알배기부추거절이	쌀밥 미역국 야채불고기 세송이호박볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치	쌀밥 팬이미소장국 카레라이스 오이고추튀김&초간장 오복지무침 배추김치	쌀밥 얼큰순두부탕 찜닭 가지볶음 모듬거절이 배추김치	쌀밥 쇠고기육개장 동그랑땡전&케찹 감자채볶음 다시마채전갈무침 배추김치	쌀밥 시락국 모듬장조림 호박볶음 오징어전갈무침 배추김치				
간식	떡볶이	해시감자	팔시루떡	모닝빵&두유	샤인머스켓	곤푸라이트&우유				
3 주 차	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)				
	쌀밥 콩가루배춧국 돈불고추장볶음 햇마늘쫄볶음 부추거절이 배추김치	쌀밥 쇠고기탕국 함박스테이크&소스 양배추&키위소스 매콤콩나물무침 배추김치	쌀밥 닭개장 멸치두부조림 미역줄기볶음 생강표지 배추김치	쌀밥 김치어묵국 생선구이 알감자조림 오이무침 배추김치	쌀밥 두부된장국 닭도리탕 완자어묵조림 무우생채 배추김치	쌀밥 조개살시금치국 참치김치볶음 두부숙회&양념장 미역줄기볶음 배추김치				
간식	프렌치토스트	단호박성기	롤카스테라&두유	모듬과일	감자	비피더스&과자				
4 주 차	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)				
	쌀밥 미역국 제육볶음 부추전*초간장 무우생채 깍둑김치	쌀밥 우동장국 유니짜장 한식잡채 단무지채무침 배추김치	쌀밥 꽃게된장국 간장찜닭 도토리묵&양념장 부추거절이 배추김치	쌀밥 쇠고기국 미트볼땅콩분대소스 알감자조림 양배추생채 배추김치		쌀밥 야채된장국 춘천닭갈비조림 가지볶음 브로컬리&초고추장 배추김치				
간식	감자떡	소떡소떡	찜빵	송편						과배기
5 주 차	28(월)	29(화)	30(수)							
	쌀밥 쇠고기탕국 미니돈가스/소스 콩나물무침 얼무거절이 배추김치	쌀밥 어묵국 돈불고기 미역줄기볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치	쌀밥 홍합미역국 마파두부소스 춘권튀김*초간장 얼갈이거절이 배추김치							
간식	우동	사라다빵	만두							
시상사정상 식단이 변동 될 수 있습니다. 양해바랍니다♥										
쌀:국내산 김치:중국산(고춧가루-중국, 배추-중국) 돈육:국내산 돈뽕:칠레산 우육:호주산 고등어:연근해 동태:러시아 두부(콩:수입)										
오월주간보호센터 향교점 (052-243-7878)										