

(주)효자노치원 9월 소식지

■ 이달의 인사

무더위가 기승을 부렸던 8월이 지나고, 어느덧 풍요로운 가을의 문턱인 9월이 찾아왔습니다. 절기상으로는 가을이지만 한낮에는 아직 열기가 남아있어 건강에 유의해야 하는 시기입니다. 환절기 건강에 유의하시고, 웃음꽃 활짝피는 행복한 9월이 되시길 바랍니다.

■ 이달의 소식 및 주요 프로그램 일정 안내

※ 9월 24일, 26일 추석연휴 정상운영합니다.(25일 금요일 추석당일만 휴원)

- 생신 잔치(9월 08일) 이금오, 박인숙, 조일선, 천명복, 이달형어르신 / 니나노예술단
- 수원여대 : 의료재활 봉사(9월 18일), 치위생봉사(9월 11일)
- 외부활동 : 9월 8일 이후부터 순차적으로 진행예정 -카페, 수목원, 박물관, 체험활동 등등
- 찾아가는 문화공연 : 9월 7일, 21일 (사랑열차), 9월 10일 다우리 예술단 장구팀
9월 12일 수원시 문화예술단, 9월 28일 찾아가는 북조리공연

♥ (주)효자노치원의 다양한 소식은 [네이버밴드](#), [네이버 블로그](#)에 업로드 합니다. 많은 검색 부탁드립니다.

■ 8월의 즐거운 활동사진

외부활동 - 보통리저수지



사회적응 - 전체 나들이



외부활동 -스튜디오916



SK문화재단 인지연극



생신잔치



의료재활-물리치료



※ 기관 사정에 따라 프로그램시간과 종류는 변경될 수 있습니다.

월간 식단표

2026년 09월

기관명: (주)효자노치원

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
아침		채소죽(161kcal)	들깨죽(225kcal)	단호박죽(98kcal)	팔죽(140kcal)	미역죽(161kcal)
점심		백미밥/잡곡밥 닭개장 새우살채소전 감자채당근볶음 박나물볶음 배추김치 (691kcal)	백미밥/잡곡밥 콩가루부추국 훈제오리구이 맛살채소볶음 취나물무침 얼갈이물김치 (550kcal)	백미밥/잡곡밥 달걀파국 쇠불고기 파리고추양념찜 애호박나물 배추김치 (625kcal)	백미밥/잡곡밥 북어국 치킨가스&타르타르S 도토리묵채소무침 깻잎나물 배추김치 (717kcal)	백미밥/잡곡밥 참치김치찌개 동그랑땡구이&케첩 마카로니샐러드 콩나물무침 깍두기 (736kcal)
간식		쿠키, 콩국(26kcal)	소보로빵&보리차 (317kcal)	가래떡, 배(35kcal)	미니팬케익, 요거트 (130kcal)	호두과자와보리차 (266kcal)
저녁		백미밥/잡곡밥/백미 밥/잡곡밥 동태살국 쇠고기채소찜 고구마순나물 양파장아찌 배추김치 (671kcal)	백미밥/잡곡밥 다슬기국 채소달걀찜 한식잡채 비름나물 배추김치 (572kcal)	백미밥/잡곡밥 어묵국 돼지고기짜장볶음 도시락김 오이무침 배추김치 (714kcal)	백미밥/잡곡밥 순살감자탕 두부양념조림 머위대볶음 부추양파무침 얼갈이물김치 (569kcal)	백미밥/잡곡밥 조갯살된장국 쇠고기채소볶음 연근조림 참나물무침 배추김치 (549kcal)
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
아침	옥수수죽(176kcal)	전복죽(173kcal)	병아리콩죽(220kcal)	녹두죽(207kcal)	채소죽(161kcal)	흑임자죽(226kcal)
점심	백미밥/잡곡밥 콩나물국 순살쇠갈비찜 맛살채소볶음 아삭이고추된장무침 배추김치 (658kcal)	백미밥/잡곡밥 소고기미역국 소불고기 잡채 동그랑땡 배추김치 (680kcal)	백미밥/잡곡밥 닭다리백숙 새우살파전 깻잎나물 양파장아찌 깍두기 (709kcal)	백미밥/잡곡밥 북어국 두부고추장조림 감자채볶음 숙주나물 배추김치 (628kcal)	백미밥/잡곡밥 들깨미역국 간장돼지불고기 고추장어묵볶음 상추파채겉절이 배추김치 (656kcal)	백미밥/잡곡밥 닭개장 생선가스&타르타르S 표고버섯볶음 실곤약채소무침 배추김치 (618kcal)
간식	단호박설기&보리차 (185kcal)	크리스피롤, 사과 (42kcal)	쿠키, 토마토주스 (26kcal)	삶은달걀&보리차 (67kcal)	미니핫도그, 두유 (106kcal)	쿠키, 포도 (101kcal)
저녁	백미밥/잡곡밥 추어탕 채소달걀말이 고구마순나물 백묵이겨자냉채 배추김치 (610kcal)	백미밥/잡곡밥 경상도식쇠고기국 두부구이&양념장 연근조림 시금치나물 배추김치 (578kcal)	백미밥/잡곡밥 우렁이강된장찌개 돼지고기수육 막국수채소무침 새송이버섯볶음 배추김치 (583kcal)	백미밥/잡곡밥 오징어찌개 채소카레소스 치킨텐더샐러드 단무지무침 배추김치 (796kcal)	백미밥/잡곡밥 꽃게탕 메추리알장조림 파리고추양념찜 양배추나물 배추김치 (544kcal)	백미밥/잡곡밥 달걀파국 쇠고기채소찜&칠리S 고사리나물 오이무침 배추김치 (631kcal)
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
아침	병아리콩죽(220kcal)	채소죽(161kcal)	김치콩나물죽 (130kcal)	미역죽(161kcal)	전복죽(173kcal)	팔죽(140kcal)
점심	백미밥/잡곡밥 쇠고기우거지국 새우살채소볶음 배추전 파리고추양념찜 깍두기 (729kcal)	백미밥/잡곡밥 시금치국 닭볶음탕 저염명란젓무침 참깨브로콜리나물 깍두기 (563kcal)	백미밥/잡곡밥 참치고추장찌개 옥수수달걀찜 어슷우영조림 쪽파김가루무침 배추김치 (565kcal)	백미밥/잡곡밥 꽃게탕 쇠고기채소볶음 근대나물 도토리묵무침 배추김치 (557kcal)	백미밥/잡곡밥 모듬버섯국 고추장돼지불고기 지리멸치볶음 양배추숙쌈 깍두기 (598kcal)	백미밥/잡곡밥 청국장찌개 오징어두루치기 어묵채소볶음 청경채나물 배추김치 (556kcal)
간식	그레인롤라시리얼&우 유(223kcal)	미니핫도그&보리차 (166kcal)	절편, 사과(42kcal)	잼샌드위치&보리차 (153kcal)	찐단호박&보리차 (92kcal)	팬케익, 검은콩두유 (172kcal)

월간 식단표

2026년 09월

기관명: (주)효자노치원

저녁	백미밥/잡곡밥 콩나물국 두부두루치기 지리멸치조림 느타리버섯볶음 배추김치 (540kcal)	백미밥/잡곡밥 매콤어묵국 순살갈치구이 한식잡채 고구마순나물 배추김치 (616kcal)	백미밥/잡곡밥 추어탕 두부양념조림 고구마고로케&케첩 숙주나물 깍두기 (686kcal)	백미밥/잡곡밥 부추조갯살국 훈제오리채소구이 토란대나물 치커리유자청무침 배추김치 (545kcal)	백미밥/잡곡밥 쇠고기탕국 채소달걀말이 애호박나물 아삭이고추된장무침 배추김치 (696kcal)	백미밥/잡곡밥 홍합살찜볶국 파채떡갈비구이 비름나물 실곤약채소무침 배추김치 (588kcal)
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
아침	녹두죽(207kcal)	옥수수죽(176kcal)	미역죽(161kcal)	복어죽(173kcal)	휴 원	호두죽(237kcal)
점심	백미밥/잡곡밥 꽃게된장국 쇠불고기 진미채조림 시금치나물 배추김치 (628kcal)	백미밥/잡곡밥 순살감자탕 오징어두루치기 파리고추양념찜 깻잎순나물 배추김치 (603kcal)	백미밥/잡곡밥 달걀파국 마파두부 고구마채소튀김 양상추샐러드&오리 엔탈D 배추김치 (782kcal)	백미밥/잡곡밥 명란젓국 생오리주물럭 양배추숙쌈 부추양파무침 깍두기 (505kcal)		백미밥/잡곡밥 아욱국 돼지고기수육 맛살숙주냉채 아삭이고추된장무침 배추김치 (556kcal)
간식	떠먹는플레인요거트 (178kcal)	백설기&보리차 (153kcal)	상투과자, 두유 (230kcal)	시리얼&우유 (338kcal)		찐 고구마&보리차 (237kcal)
저녁	백미밥/잡곡밥 시래기국 참치두부조림 분홍소시지부침 오이무침 배추김치 (631kcal)	백미밥/잡곡밥 다슬기국 순살안동찜닭 느타리버섯볶음 비름나물 깍두기 (536kcal)	백미밥/잡곡밥 공치찌개 왕교자만두찜&초간장 브로콜리나물 청경채겉절이 깍두기 (600kcal)	백미밥/잡곡밥 새우살고추장찌개 짜장달걀볶이 마늘종볶음 무나물 배추김치 (610kcal)		백미밥/잡곡밥 조갯살미역국 채소카레소스 생선가스&타르타르S 단무지무침 배추김치 (720kcal)
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
아침	채소죽(161kcal)	고구마죽(199kcal)	누룽지죽(147kcal)			
점심	백미밥/잡곡밥 어묵국 돈육들깨백불고기 고사리나물 양배추숙쌈&쌈장 깍두기 (591kcal)	백미밥/잡곡밥 물만두국 순살코다리양념찜 모듬채소튀김 양상추샐러드&오리 엔탈D 배추김치 (847kcal)	백미밥/잡곡밥 닭곰탕 두부두루치기 한식잡채 아삭이고추된장무침 배추김치 (720kcal)			
간식	약과, 우유 (158kcal)	설기떡, 배(35kcal)	쿠키, 토마토주스 (26kcal)			
저녁	백미밥/잡곡밥 알곤이탕 두부양념조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치 (527kcal)	백미밥/잡곡밥 오징어찌개 쇠고기채소볶음 가지나물 양념깻잎지 배추김치 (534kcal)	백미밥/잡곡밥 명란젓국 순살돼지갈비찜 비름나물 쪽파김가루무침 배추김치 (588kcal)			

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

※ 출처 : 경산시 어린이사회복지 급식지원센터

2026년 9월 주간 일정표

시 간	월	화	수	목	금	토
07:30~10:00	송영 서비스 (1, 2, 3, 4차 운행)					
09:00~10:00	기초 건강 체크 * 간단식(죽, 스프) 제공 * 인지활동(워크북, 컬러링)					
10:00~11:00 doing 1	A: 뇌 건강체조 & 치매예방체조 * 디지털인지학습 * 워크북 B: 뇌 건강체조 & 치매예방체조 * 물 심표					
11:00~12:00 doing 2	인지체육	생신잔치 인지활동	라인댄스	서예교실 실버책놀이	퓨전난타	영화감상 인지활동
12:00~12:50	점심 식사 * 구강 관리 * 힐링 타임					
12:50~13:50 doing 3	신체기능회복훈련 * 재활운동 및 물리치료					
	접시체조	세라밴드 실내워킹	백업봉체조	공체조 실내워킹	스트레칭 실내워킹	안마봉
13:50~14:00	오후 간식					
14:00~15:00 doing 4	가요교실 문화공연	가리사니 한방진료	레크레이션	코그니사이즈 리듬체어	웃음체조	뷰티마사지
15:00~15:30 doing 5	인지 활동 (워크북)	인지 활동 (칠교)	인지 활동 (워크북)	인지 활동 (가베)	인지 활동 (퍼즐)	인지 활동 (컵타)
15:30~17:00	1차, 2차 귀가 준비 및 오후 이동 서비스 * 저녁식사 *여가 활동					
17:00~18:00	3차, 4차, 5차 귀가 준비 및 오후 이동 서비스					

※기관의 사정에 따라 프로그램 내용과 시간이 일부 변경 될 수 있습니다.