

(주)효자노치원 10월 소식지

■ 이달의 인사

아침 저녁으로 부는 바람이 제법 쌀쌀해진 10월입니다. 계절이 바뀌는 환절기인 만큼, 일교차가 커져 어르신들의 면역력과 건강 관리에 더욱 세심한 주의가 필요한 시기입니다. 저희 센터에서는 어르신들이 감기에 걸리지 않으시도록 체온 유지에 만전을 기하고 있습니다. 가정에서도 어르신들이 외출하실 때 가볍게 걸칠 수 있는 따뜻한 겹옷을 챙겨주시는 등 보온에 신경 써주시기를 부탁드립니다.

■ 이달의 소식 및 주요 프로그램 일정 안내

- 생신 잔치(10월 13일) 서영자, 이병례, 이재길어르신 / 니나노예술단
- 수원여대 : 의료재활 봉사(10월 16일), 치위생봉사(10월 23일, 10월 30일), 미용봉사 : 10월 7일
- 외부활동 : 10월 13일 이후부터 순차적으로 진행예정 -카페, 수목원, 박물관, 체험활동 등등
- 찾아가는 문화공연 : 10월 12일, 26일 (사랑열차)

※ 독감예방접종 : 10월 6일부터 순차적으로 권선연세내과로 모시고 가서 접종합니다.

원치 않으시는 분은 센터로 연락주세요.

♥ (주)효자노치원의 다양한 소식은 **네이버 밴드**, **네이버 블로그**에 업로드 합니다. 많은 **검색** 부탁드립니다.

■ 9월의 즐거운 활동사진

외부활동 - 방화수류정



생신잔치



외부활동 - 향토문화전시관



이미용봉사



문화공연 - 클라리넷연주



치위생교육



※ 기관 사정에 따라 프로그램시간과 종류는 변경될 수 있습니다.

월간 식단표

2026년 10월

기관명: (주)효자노치원

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
아침				흑미버섯죽	장국죽	잔멸치죽
점심				흰쌀밥/잡곡밥 건새우맑은국 제육볶음 컬리플라워볶음 오이고추쌈장무침 나박김치 (568kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 새우젓대파국 돼지고기수육 애느타리버섯볶음 양념깻잎지 배추겉절이 (679kcal)	(일품)잔치국수 멸치주먹밥 옥수수채소튀김 치커리유자청무침 배추김치 (624kcal)
간식				꿀호떡 두유	우유 카스테라	보리차 단호박찜
저녁	10월의 제철음식 붉은 호박 은 위 점막을 보호해 소화를 돕고, 면역력을 높여주어 환절기 건강관리에 더없이 좋은 가을 보약입니다.			흰쌀밥/잡곡밥 콩가루아육국 해물채소볶음 감자조림 꽃맛살샐러드 배추김치 (613kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 썩갠어묵국 두부구이&양념장 시래기지짐 토란대나물 배추김치 (573kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합탕 차돌박이숙주볶음 영양콩범벅 양파찜무침 열무김치 (779kcal)
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
아침	브로콜리죽	채소죽	잔멸치죽	옥수수죽	소고기죽	새우살죽
점심	흰쌀밥/잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 곤약표고버섯조림 마늘종무침 물김치 (558kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물국 가오리양념찜 감자당근채볶음 매실장아찌 배추김치 (538kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부들깨탕 오리불고기 건새우조림 새콤오이무침 배추김치 (704kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 소고기육전 시금치나물 방풍나물무침 물김치 (652kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골파국 삼치불고기 우거지지짐 도라지오이무침 배추김치 (517kcal)	(일품)칼국수 후리가게주먹밥 너비아니구이 양념고추지 파김치 (614kcal)
간식	우유 과배기	식혜 증편	우유 프렌치토스트	약과 대추차	매실차 쌀과자	찐감자 두유
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 바지락국 우삼겹부추무침 피망채볶음 알마늘절임 배추김치 (725kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 부대찌개 치즈달걀말이 아욱나물 콘샐러드 열무김치 (692kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 열무맑은국 오징어채소볶음 숙주나물 토란대나물 나박김치 (499kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마찜국 목살김치두루치기 파리고추찜 양배추숙채무침 배추김치 (640kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 들깨채소국 훈제오리볶음 고구마맛탕 방아잎무침 열무김치 (684kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 보리새우무국 돈육밤조림 부들어묵볶음 참나물무침 배추김치 (657kcal)
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
아침	고구마죽	흑미버섯죽	완두콩죽	당근죽	김가루찜쌀죽	채소죽
점심	흰쌀밥/잡곡밥 미소장국 돈육찜쌀구이 애느타리버섯나물 명이나물무침 파김치 (593kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩비지백탕 크래미달걀찜 연근아몬드조림 근대무침 배추김치 (628kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 돈육파프리카볶음 도토리묵무침 오복지 배추김치 (577kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 건새우된장국 안동찜닭 더덕채구이 과일샐러드 동치미 (647kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 가자미구이 참나물무침 파프리카무침 배추김치 (648kcal)	(일품)무밥&양념장 된장찌개 쪽구미야채볶음 미역줄기볶음 물김치 (504kcal)
간식	우유 카스타드	쌀과자 보리차	우유 핫케이크	물만두 등글레차	녹차 고구마맛탕	우유 소보로빵
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 곰국 순대채소볶음 열무나물 유부맛살냉채 배추김치 (706kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 울갱이된장국 차돌마늘볶음 죽순나물 양배추쌈&쌈장 배추겉절이 (630kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 누룽지탕 메추리알장조림 애호박맛살볶음 낙지젓무침 배추김치 (611kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 어묵탕 단호박돈사태조림 견과류볶음 콩나물무침 배추김치 (633kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부김치국 들깨백불고기 그린빈볶음 울방개묵무침 열무김치 (631kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 두부양념조림 참치통마늘볶음 마늘종무침 배추김치 (674kcal)

월간 식단표

2026년 10월

기관명: (주)효자노치원

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
아침	소고기죽	들깨죽	완두콩죽	잔멸치죽	게살죽	채소죽
점심	흰쌀밥/잡곡밥 미니우동국 닭살유자구이 옥수수볶음 적채무침 배추김치 (592kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 다시마양파국 동태살콩나물찜 고구마견과조림 세발나물오이무침 배추김치 (582kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 게살탕 마파두부 가지양념찜 짜사이무침 물김치 (567kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 아욱국 쇠갈비찜 열무나물 도라지채무침 물김치 (706kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 뼈해장국 녹두전 컬리플라워볶음 고추찜양념무침 열무김치 (684kcal)	(일품)온메밀국수 채소주먹밥 물만두&간장 락교무침 배추김치 (535kcal)
간식	우유 햄치즈샌드위치	증편 수정과	두유 미니와플	통밀쿠기 녹차	보리차 수수부꾸미	쌀과자 등굴레차
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 양송이스프 소고기당근볶음 방풍나물 브로콜리흑임자무침 배추김치 (682kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 된장찌개 훈제오리볶음 얼갈이나물 천사채샐러드 열무김치 (688kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 유부장국 소고기산적 우엉조림 취나물무침 배추김치 (656kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 복어국 두부구이&양념장 토란대지찜 김자반 배추김치 (547kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 바지락맑은국 닭갈비 새송이버섯볶음 쌈무 배추김치 (572kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 갈치구이 단호박꿀찜 참나물된장무침 나박김치 (562kcal)
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
아침	달걀죽	브로콜리죽	장국죽	옥수수죽	흑이버섯죽	채소죽
점심	흰쌀밥/잡곡밥 육개장 새우달걀말이 건부지갱이나물 청포묵무침 배추김치 (653kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 수제비국 소고기폭찜 죽순볶음 푸실리샐러드 깍두기 (700kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 공치구이 백순대채소볶음 가지나물 배추김치 (66kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 콩가루배춧국 느타리돈육두루치기 고사리볶음 고춧잎나물 나박김치 (641kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 맑은채개장 닭봉조림 얼갈이된장지짐 더덕채무침 파김치 (594kcal)	(일품)비빔밥 청국장찌개 달걀후라이 햄채소볶음 배추김치 (614kcal)
간식	우유 프렌치토스트	등굴레차 증편	모닝빵 우유	보리차 찐고구마	우유 꿀호떡	통밀쿠기 수정과
저녁	흰쌀밥/잡곡밥 모듬버섯국 돼지목살구이 멸치버터볶음 상추&쌈장 배추김치 (620kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 미역국 닭안심채소볶음 고구마맛탕 양념깻잎지 배추김치 (608kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 홍합맑은국 소고기밤조림 들깨무나물 참나물흑임자무침 열무김치 (610kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 소고기뭇국 순살아귀찜 연근조림 브로콜리숙회 배추김치 (566kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 설렁탕 메밀전병 건부지갱이나물 잘게다진오징어젓 배추김치 (679kcal)	흰쌀밥/잡곡밥 호박새우젓국 삼겹살통마늘볶음 매콤감자조림 파채절임 배추김치 (559kcal)

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

※ 출처 : 부천시어린이·사회복지급식관리지원센터

2026년 10월 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 실험					
11:00~12:00 doing 2	인지체육	생신잔치 인지활동	라인댄스	서예교실 실버책놀이	퓨전난타 리듬체어	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	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.

