

2025년 9월 식단표

일자	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
점심	잡곡밥 실과달걀국 단호박해물찜 가지볶음 배추된장나물 열무김치	잡곡밥 미소된장국 달걀비 춘권튀김 참나물무침 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 해물완자전 도토리묵무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 황태채볶국 돈육쪽찜 밤새우볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 고등어구이 팔황채 프고버섯볶음 배추김치	백미밥 돌깨우렛국 가자미양념찜 브로콜리수회/초장 갯잎순나물 배추김치
저녁	백미밥 아욱된장국 돈육파인애플볶음 오이무침 고구마순나물 배추김치	백미밥 소고기뭇국 오징어볶음 미니새송이버섯조림 호박인나물 배추김치	백미밥 우렁된장찌개 차돌박이숙주볶음 두부숙감무침 무생채 배추김치	백미밥 근대된장국 아귀찜 천사채샐러드 비름나물 배추김치	백미밥 감자양파국 오리불고기 가지튀김 상추겉절이 배추김치	백미밥 모듬어묵국 돈사태찜 감자채볶음 치커리사과무침 배추김치
일자	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	잡곡밥 배추된장국 고등어무조림 베이컨피망볶음 노각무침 열무김치	잡곡밥 버섯돌깨국 돈갈비찜 옥수수전 시금치나물 배추김치	잡곡밥 부대찌개 너비아니구이 한식잡채 도라지무침 깍두기	잡곡밥 근대된장국 돈육바베큐소스볶음 토란대나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 연근흑임자소스무침 청경채나물 깍두기	버섯영양밥&양념장 콩나물국 동그랑땡전 참나물무침 배추김치 요구르트
저녁	백미밥 복어국 안동찜닭 가지볶음 비름나물 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 차돌박이숙주볶음 감자조림 고구마순나물 배추김치	백미밥 달걀파국 삼치카레구이 느타리버섯볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 소고기당면국 오징어볶음 숙감두부무침 오이나물 깍두기	백미밥 호박인된장국 훈제오리구이 채어묵볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 돌기름미역국 고등어데리야끼구이 도토리묵무침 고사리나물 배추김치
일자	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
점심	잡곡밥 아욱된장국 마파두부 부들어묵볶음 아삭이고추된장무침 깍두기	잡곡밥 순두부찌개 생선까스/타르타르S 양배추샐러드/다우전D 오이나물 깍두기	잡곡밥 호박인된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 고사리나물 배추김치	잡곡밥 2/3 삼색수제비 고등어무조림 어항가지볶음 취나물무침 깍두기	잡곡밥 토란대된장국 달볶음탕 미역줄기볶음 과일샐러드 배추김치	짜장밥 달걀찜국 황수육/소스 짜사이채무침 배추김치 요구르트
저녁	백미밥 유부김치국 코다리옛장조림 고구마벌브 토란대나물 깍두기	백미밥 버섯돌깨국 달걀비 청포묵무침 무생채 배추김치	백미밥 김치콩나물국 전어구이 고추잡채/꽃빵 숙감나물 깍두기	백미밥 청국장찌개 오삼불고기 우렁조림 부추양파무침 배추김치	백미밥 돌깨미역국 돈땃전구이 느타리버섯볶음 방아잎나물 깍두기	백미밥 홍합삼합은국 오리훈제채소무침 건새우마늘종볶음 양념갯잎지 배추김치
일자	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	잡곡밥 우거지된장국 단호박해물찜 꽃맛샐러드 오이생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 순달걀비구이 새송이버섯볶음 청경채나물 깍두기	잡곡밥 1/2 사골떡국 안동찜닭 도라지무침 애호박새우젓볶음 배추김치	잡곡밥 등뼈감자탕 옥수수달걀찜 실곤약채소무침 고구마순나물 깍두기	잡곡밥 호박인된장국 오리불고기 파리고추양념찜 무생채 배추김치	백미밥 소고기뭇국 임연수무조림 토마토달걀볶음 숙감나물 배추김치
저녁	백미밥 모듬버섯전골 가자미양념찜 팽이버섯파프리카볶음 호박인나물 깍두기	백미밥 시래기된장국 달볶음탕 죽순채돌깨볶음 방아잎나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 해물동그랑땡전 어항가지볶음 부추사과무침 배추김치	백미밥 황태채볶국 제육볶음 양배추찜/쌈장 콩나물무침 배추김치	백미밥 두부김치국 동태전/양념장 맛살오이냉채 토란대나물 깍두기	백미밥 콩나물국 주꾸미볶음 연두부/양념장 갯잎순나물 배추김치
일자	29(월)	30(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
점심	백미밥 감자양파국 떡갈비구이 부들어묵볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀찜 가지볶음 고춧잎나물 깍두기	※ 본 식단은 사회복지급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다. ※ 노인평균권장량: 1600~2000kcal 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다. ※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함) ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.			
저녁	백미밥 순두부떡갈 돈육양파볶음 마늘종건새우볶음 치커리유자무침 배추김치	백미밥 근대된장국 오징어볶음 미니새송이버섯조림 호박인나물 배추김치				





▶ 공지사항

- 집에 귀가 후 가방이나 주머니를 살펴 주세요.(센터나 다른 사람의 물건을 본인 것으로 착각하여 가져가시는 사례, 간식을 드시지 않고 휴지에 싸서 가방에 넣고 잊어버리는 경우, 주말 복약 등)
- 어르신들의 활동모습을 블로그(<https://blog.naver.com/dream0441>)에 올려놓았습니다. 들어오셔서 많은 응원과 댓글 부탁드립니다.
- 돈이나 귀중품은 분실의 위험이 있으니 가급적 소지하지 않도록 협조 부탁드립니다.
- 감염에 취약한 어르신들의 건강관리를 위해 의복을 자주 갈아입혀 주시고, 가정에서 주 1회 이상(일요일) 목욕케어 바랍니다.
- 정밀검사, 중증 질병을 제외한 가벼운 진료를 위한 병원 동행 서비스를 제공하고 있습니다. 여러 어르신들에게 원활한 서비스 제공을 위해 병원 동행 서비스 필요시, 최소 진료 하루 전 전달 해 주세요. (진료에 필요한 예약증, 신분증, 자료 등도 미리 전달해 주시기 바랍니다.)

▶ 이달의 행사 및 일정

- 목욕 서비스: 매주 수요일 오후 (남자 어르신)
매주 목요일 오후 (여자어르신)
여벌옷 및 속옷을 준비해 주세요.
- 9월, 10월 생신을 맞이하신 어르신들을 위해 9월 19일 (목요일) 생신잔치가 예정되어 있습니다. (장유순, 김수자 어르신)

▶ 맞춤형프로그램

- 월요일 : 실버미술 (윤지영 강사)
- 화요일 : 실버체육 (박나해 강사)
- 목요일 : 창의전래 (허은성 강사)
- 금요일 : 노래교실 (오서인 강사)



8월 지난 이야기



맞춤형 (미술교실)



맞춤형 (실버체육)



맞춤형 (창의전래)



맞춤형 (건강레크)



개인위생관리



인지활동 (만들기)

일일 프로그램 일정표 (9월)

	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
오전	신체활동 고리던지기	인지활동 단어오류찾기	인지활동 선긋기 -치매센터	인지활동 숫자세기	인지활동 강아지 찢기 -선긋기	인지활동 협동화
오후	맞춤형 프로그램 미술활동	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 병뚜껑 던지기	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 오재미볼링
	8	9	10	11	12	13
오전	신체활동 자석컬링	인지활동 날말찾기	인지활동 발레리나	인지활동 정보파악 (인어공주)	인지활동 덧셈뺄셈	인지활동 미로찾기
오후	맞춤형 프로그램 미술활동	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 계란판 탁구공	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 투호놀이
	15	16	17	18	19	20
오전	요리활동 밥버거	인지활동 가르세르	인지활동 돈계산하기	인지활동 토란잎 우산	생신잔치	인지활동 지시대로 색칠하기
오후	맞춤형 프로그램 미술활동	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 미니축구	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 탁구공 씹크흙
	22	23	24	25	26	27
오전	신체활동 종이컵 탁구공	인지활동 암호풀이	인지활동 종이퍼즐	인지활동 빙고게임	인지활동 규칙찾기	인지활동 숫자 연결하기
오후	맞춤형 프로그램 미술활동	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 미니농구	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 오재미 다트
	29	30				
오전	인지활동 주의집중	인지활동 달력만들기				
오후	안위증진	신체활동 주사위 놀이				