

2025년 10월 식단표

아침	(월)	(화)	1 (수)	2 (목)	3 (금)	4 (토)
오전 간식			채소된장국	콩나물국	들깨국	누룽지
점심			잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 도토리묵무침 야삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 오삼불고기 모듬쌈/쌈장 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 달걀찜국 돈육쪽찜 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 가자미카레구이 베이컨팽이버섯볶음 열무된장나물 배추김치
오후 간식			요거트	송편, 보리차	카스테라, 우유/우유	고구마, 보리차
저녁			백미밥 소고기버섯전골 동태전/양념장 미역줄기볶음 트란대나물 배추김치	백미밥 감자양파국 마파두부 연근조림 오이나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 코다리양념찜 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 근대된장국 순대채소볶음 죽봉어묵조림 숙주나물무침 배추김치
아침	6 (월)	7 (화)	8 (수)	9 (목)	10 (금)	11 (토)
오전 간식		야채국	닭국	소고기국	달걀채소국	누룽지
점심	추석 (휴원)	짜장밥 짬뽕국 만두탕수/소스 단무지채무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 호박고추장찌개 돈육살양파볶음 양배추찜/쌈장 고사리들깨볶음 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 코다리옛장조림 마카리니콘샐러드 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 깍두기	잡곡밥 유부미소국 돈가스/소스 단호박범벅 무생채 배추김치
오후 간식		약과, 결명자차	바나나	토스트, 우유/우유	찐감자, 요구르트	요거트
저녁		백미밥 유부된장국 달걀비 올방개묵무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 소고기당면국 전어구이 맛살팽이버섯전 숙주나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 트란대나물 오이무침 배추김치	백미밥 육개장 고갈비구이 느타리버섯볶음 치커리사과무침 배추김치	백미밥 건새우미역국 달걀비 도토리묵무침 얼갈이나물 깍두기
아침	13 (월)	14 (화)	15 (수)	16 (목)	17 (금)	18 (토)
오전 간식	북어채소국	들깨버섯국	연두부채소국	흰살생선채소국	달걀채소국	누룽지
점심	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기	카레라이스 팽이버섯장국 생선가스/타르소스 오이나물 깍두기 요구르트	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 상추쌈/쌈장 고사리나물 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 소고기가지볶음 현리플라워브로콜리숙회 취나물무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈사태찜 사각어묵볶음 부추양파무침 깍두기	백미밥 시래기된장국 소고기메추리알조림 청포묵김무침 무생채 배추김치
오후 간식	물만두, 결명자차	요거트	고구마	오렌지	콩설기, 등글레차	요거트
저녁	백미밥2/3 들깨수제비국 삼치무조림 숙갓두부무침 구이김/양념장 배추김치	백미밥 꽃게탕 떡갈비구이 늪은호박조림 열무된장나물 배추김치	백미밥 콩나물국 코다리강정 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기	백미밥 소고기묵국 가자미카레구이 느타리버섯볶음 열무나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 고추잡채/꽃빵 해물완자조림 오이나물 배추김치

요일	20 (월)	21 (화)	22 (수)	23 (목)	24 (금)	25 (토)
오전 간식	두부채소죽	김치죽	소고기콩나물죽	순두부채소죽	단호박죽	누룽지
점심	잡곡밥 순두부찌개 돈맥적구이 치커리유자무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 낙지볶음 물만두찜/초간장 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 근대된장국 단호박해물찜 사각어묵볶음 양배추나물 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 닭살글소스조림 브로콜리맛살볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 크림스프 치킨까스/소스 양배추콘샬레드 배추김치 요구르트	잡곡밥 들기름미역국 제육고추장불고기 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치
오후 간식	카스테라, 우유/우유	요거트	사과	햇케이크, 우유/우유	살은계란, 요구르트	살과자, 우유/우유
저녁	백미밥 모듬어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치	백미밥 황태채뽕국 자들박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	백미밥 부대찌개 등태전/양념장 탕평채 부추콩가루찜 깍두기	백미밥 시금치된장국 적어구이 숙갓두부무침 건파래자반 깍두기	백미밥 호박된장찌개 돈육김치찜 고사리들깨볶음 콩나물무침 깍두기	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 채어묵볶음 아삭이고추원장무침 배추김치
요일	27 (월)	28 (화)	29 (수)	30 (목)	31 (금)	
오전 간식	새우살채소죽	순두부야채죽	아욱된장죽	들깨버섯죽	소고기야채죽	
점심	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우렁채볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 부추무생채 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어볶음 도토리묵무침 호박원나물 깍두기	잡곡밥 유부된장국 오리주먹럭 마늘종맛살볶음 청경채겉절이 배추김치	
오후 간식	바나나	요거트	고구마	카스테라, 우유/우유	송편, 보리차	
저녁	백미밥 참치김치찌개 해물완자전 궁중떡볶이 얼갈이나물 깍두기	백미밥 아욱된장국 치즈달걀말이 불어묵조림 양념깻잎지 배추김치	백미밥 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	백미밥 청국장찌개 오향장육 가지볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 순살감자탕 채소달걀찜 애호박새우젓볶음 트란대나물 깍두기	
알레르기 유발 식품 표시		㉠난류 ㉡우유 ㉢메밀 ㉣땅콩 ㉤대두 ㉥밀 ㉦고등어 ㉧계 ㉨새우 ㉩돼지고기 ㉪복숭아 ㉫토마토 ㉬아황산류 ㉭호두 ㉮닭고기 ㉯쇠고기 ㉺오징어 ㉻조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ㉼젓 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.				
※ 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)내 에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함) ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.						



▶ 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.
- 노년에는 근력 저하로 추위를 많이 타게됩니다. 쌀쌀해진 날씨에 어르신들께서 감기에 걸리지 않도록 겹옷을 준비해주세요.
- 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 (여자 어르신)
여벌옷 및 속옷을 준비해 주세요.
- 10월 15일부터 65세이상 어르신들 무료 독감예방접종을 순차적으로 진행합니다.

▶ 맞춤형프로그램

- 월요일 : 인지수업 (김미진 강사)
- 화요일 : 실버체육 (박나해 강사)
- 목요일 : 창익전래 (허은성 강사)
- 금요일 : 노래교실 (오서인 강사)

9월 지난 이야기



맞춤형(미술교실)



맞춤형 (실버체육)



건강체조(매일)



인지수업 (요리활동)



인지활동워크북



인지활동 (조작활동)

일일 프로그램 일정표 (10월)

	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
오전			인지활동 단군신화 컬러링	요리활동 송편	인지활동 현실인식	인지활동 미로찾기
오후			신체활동 병뚜껑 던지기	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 오재미 볼링
	6	7	8	9	10	11
오전		인지활동 한가위	인지활동 추석모빌	인지활동 가을나무	인지활동 덧셈뺄셈	인지활동 도형과 색
오후		맞춤형 프로그램 실버체육	맞춤형 프로그램 인지수업	신체활동 미니농구	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 자석컬링
	13	14	15	16	17	18
오전	신체활동 계란판 탁구공	인지활동 날말찾기	인지활동 계산퍼즐	인지활동 칠교놀이	인지활동 엄마와 아기	인지활동 지시대로 색칠하기
오후	맞춤형 프로그램 인지수업	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 종이컵 탁구공	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	꿈드림 공연 신체활동 미니농구
	20	21	22	23	24	25
오전	신체활동 투호놀이	인지활동 암호놀이	인지활동 덧셈뺄셈	인지활동 숫자 연결하기	인지활동 주의집중	인지활동 역새 만들기
오후	맞춤형 프로그램 인지수업	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 미니축구	맞춤형 프로그램 창의전래	마술공연	영화감상 '계춘할망'
	27	28	29	30	31	
오전	신체활동 탁구공 씹크흙	인지활동 달력 만들기	인지활동 명화의 재탄생	인지활동 돈 계산하기	인지활동 정보찾기	
오후	맞춤형 프로그램 인지수업	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 오재미 볼링	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	