

2024년 6월 프로그램 월간 일정표



활력징후 [열악, 딱딱, 체온, 체중측정]/

		월	화	수	목	금	토
1 주	오전						1
	오후						국민체초/힘뇌체조 사회적-영화감상
							신체-웃놀이 인-마사지
		3	4	5	6	7	8
2 주	오전	국민체초/힘뇌체조[손] 인-빙고게임[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-그때그시절에는[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-동화구연시청[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 맞춤-웃음치료[인]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-색칠공부[임]	국민체초/힘뇌체조 사회적-영화감상
	오후	맞춤-실버스포츠[인] 인-노래교실[손] 걷기/족욕/공기압	맞춤-음악레크레이션 동아리활동-종교[함] 신-웃놀이[운]	맞춤-토탈공예[인] 신-탄력밴드운동[운] 걷기/족욕/공기압	신-후크볼게임[운] 신-공주머니던지기[운] 걷기/족욕/공기압	맞춤-실버놀이[인] 신-공주머니던지기[운] 걷기/족욕/공기압	신체-웃놀이 인-네일아트/손톱관리
		10	11	12	13	14	15
3 주	오전	국민체초/힘뇌체조[손] 인-빙고게임[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-그때그시절에는[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-동화구연시청[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 맞춤-웃음치료[인]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-색칠공부[임]	국민체초/힘뇌체조 사회적-영화감상
	오후	맞춤-실버스포츠[인] 인-노래교실[손] 걷기/족욕/공기압	생신잔치 맞춤-음악레크레이션 동아리활동-종교[함] 신-웃놀이[운]	맞춤-토탈공예[인] 신-탄력밴드운동[운] 걷기/족욕/공기압	신-후크볼게임[운] 신-공주머니던지기[운] 걷기/족욕/공기압	맞춤-실버놀이[인] 신-공주머니던지기[운] 걷기/족욕/공기압	신체-웃놀이 인-마사지
		17	18	19	20	21	22
4 주	오전	국민체초/힘뇌체조[손] 인-빙고게임[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-그때그시절에는[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-동화구연시청[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 맞춤-웃음치료[인]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-색칠공부[임]	국민체초/힘뇌체조 사회적-영화감상
	오후	맞춤-실버스포츠[인] 인-노래교실[손] 걷기/족욕/공기압	맞춤-음악레크레이션 동아리활동-종교[함] 신-웃놀이[운]	맞춤-토탈공예[인] 신-탄력밴드운동[운] 걷기/족욕/공기압	신-후크볼게임[운] 신-공주머니던지기[운] 걷기/족욕/공기압	맞춤-실버놀이[인] 신-공주머니던지기[운] 걷기/족욕/공기압	신체-웃놀이 인-네일아트/손톱관리
		24	25	26	27	28	29
5 주	오전	국민체초/힘뇌체조[손] 인-빙고게임[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-그때그시절에는[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-동화구연시청[함]	국민체초/힘뇌체조[손] 맞춤-웃음치료[인]	국민체초/힘뇌체조[손] 인-색칠공부[임]	국민체초/힘뇌체조 사회적-영화감상
	오후	맞춤-실버스포츠[인] 인-노래교실[손] 걷기/족욕/공기압	맞춤-음악레크레이션 동아리활동-종교[함] 신-웃놀이[운]	맞춤-토탈공예[인] 신-탄력밴드운동[운] 걷기/족욕/공기압	신-후크볼게임[운] 신-공주머니던지기[운] 걷기/족욕/공기압	맞춤-실버놀이[인] 신-공주머니던지기[운] 걷기/족욕/공기압	신체-웃놀이 인-마사지
		• 신체기능 : 신체.인지.정서 → 24회이상 • 인지기능 : 신체.인지.정서 → 24회이상 ▶ 6 / 11 : 생신잔치 : 김신옥,박도영,도상규,신정희어르신 - 4명 이상 • 목욕서비스 : 주 1회 진행 • 둘째주, 넷째주 - 손톱관리 • 맞춤형 프로그램 : 월 20회이상* • 상기 일정은 운영 상황에 따라 변동될 수 있습니다 .					

봄봄 6월 식단표

구분						토(06.01)
점심 식단						잡곡밥 중화계살탕 돈육청경채볶음 호박새우젓볶음 짜사이무침 배추김치 (645kcal)
오전 간식						유산균음료
오후 간식						양송이스프
구분	월(06.03)	화(06.04)	수(06.05)	목(06.06)	금(06.07)	토(06.08)
점심 식단	잡곡밥 사골해장국 오삼불고기 오이야채볶음 청포묵김버무리 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 돈육강정 산채도토리묵 부추무생채 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 들깨미역국 훈제오리아채볶음 청경채된장나물 죽순야채볶음 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 맑은닭개장 돈육쪽찜 무채나물 오징어젓무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 중화계살탕 생선까스 새송이야채볶음 오이양파무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 무채된장국 순살찜닭 미역줄기볶음 오복채무침 배추김치 (640kcal)
오전 간식	요플레	요구르트	유산균음료	두유	주스	유산균음료
오후 간식	카스타드	버터롤&잼	증편	밤만주	마가레트	편게란
구분	월(06.10)	화(06.11)	수(06.12)	목(06.13)	금(06.14)	토(06.15)
점심 식단	잡곡밥 사골곰탕 돈육김치볶음 호박새우젓볶음 먹지무들기름무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 부대찌개 유니짜장 가지야채볶음 짜사이무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 홍합미역국 돈불고기양념볶음 감자매콤조림 천사채샐러드 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 파육개장 닭야채간장볶음 얼갈이된장지짐 멸치고추장볶음 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 미소된장국 미트볼조림 꼬시래기들깨볶음 연근곤약조림 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 김치어묵국 볶음우동 호박새우젓볶음 청포묵김버무리 배추김치 (650kcal)
오전 간식	유산균음료	요플레	주스	두유	요구르트	유산균음료
오후 간식	밤만주	버터롤&잼	편감자	꿀호떡	카스타드	단호박죽
구분	월(06.17)	화(06.18)	수(06.19)	목(06.20)	금(06.21)	토(06.22)
점심 식단	잡곡밥 장터해장국 제육매콤볶음 감자조림 간장깻잎찜 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 해물짬뽕국 너비아니구이 얼갈이나물볶음 맛살개장무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 소고기미역국 카레라이스 연근조림 야채콘샐러드 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 닭개장 오징어제육볶음 유부투스조림 수제오이지 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 미소시루 돈육간장불고기 무채들깨볶음 오징어젓무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 배추된장국 생선까스 도토리묵숙갓무침 먹지무양념볶음 배추김치 (645kcal)
오전 간식	요구르트	두유	요플레	주스	유산균음료	요구르트
오후 간식	마가레트	버터롤&잼	증편	밤만주	꿀호떡	카스타드
구분	월(06.24)	화(06.25)	수(06.26)	목(06.27)	금(06.28)	토(06.29)
점심 식단	잡곡밥 장터사골국 순살닭조림 꼬시래기볶음 오이야채무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 바지락살김국 제육볶음 가지양념볶음 무생채 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 한식미역국 짜장소스 느타리들깨볶음 오징어젓무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 부대찌개 너비아니조림 어묵야채볶음 먹지무무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 파육개장 중화마파두부 무청새우젓지짐 팽이야채볶음 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 우동국 생선까스 후랑크양배추볶음 오복채무침 배추김치 (645kcal)
오전 간식	두유	요구르트	요플레	주스	요구르트	두유
오후 간식	편게란	버터롤&잼	마가레트	밤만주	카스타드	단호박죽

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