

2022년 12월 가정통신문

안녕하세요♥ 사랑주간보호센터입니다♥

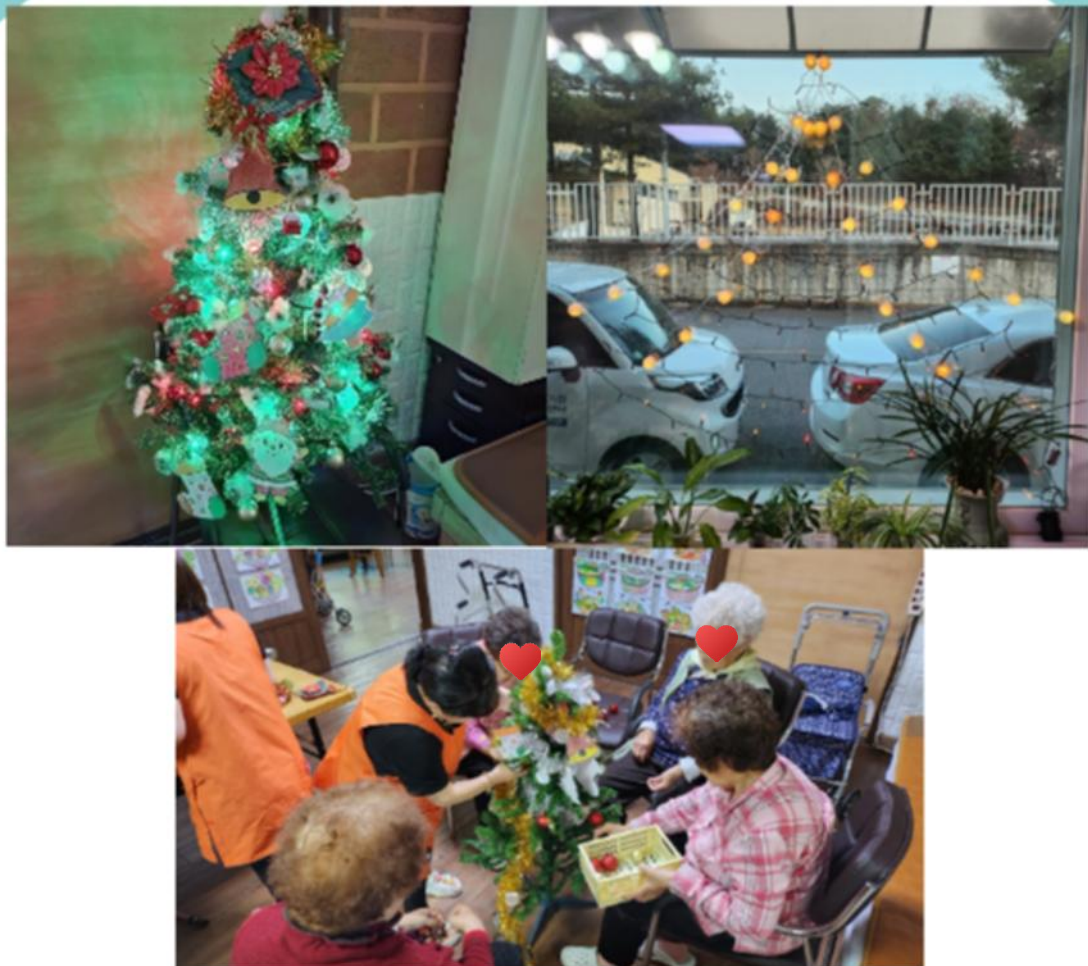
비가 오고난 후 갑자기 낮아진 기온에 겨울이 왔음을 새삼 느끼게 되는 요즘입니다.

올 한해를 마무리하며, 새로운 새해를 준비하는 12월이 되기를 소망합니다.

보내주시는 응원과 사랑에 힘입어,
앞으로도 지금과 같이 한결같이 어르신들 섬기는 사랑주간보호센터가 되겠습니다.



어르신들이 직접 만든 갓을 쓰고 찍은 단체사진입니다^^
웃는 모습이 정말 아름다운 우리 어르신들입니다.



11월 23일 어르신들과 함께 크리스마스 트리를 만들었습니다.

어르신들이 직접 색칠하여 만든 장식품으로 꾸민 트리가
밝게 빛나는 사랑주간보호센터입니다^^





11월 14일 맞춤형 프로그램에 참여하는 우리 어르신들입니다.
즐겁게 참여하는 어르신들 덕분에 선생님들도 즐겁게 프로그램을 진행합니다^^



11월 21일 어르신들이 직접 만든 피리로 노래에 맞추어 연주하는 모습입니다.
즐거워 어르신들의 연주를 들으면 저절로 흥이 나고 춤을 추게 되네요.

2022년 12월 식단표

2022년 12월

사랑주간보호센터

구분				목(12.01)	금(12.02)	토(12.03)
아침 식단				흰밥(흰죽) 근대된장국 돈육채볶음 유부조림 시래기볶음 백김치 (522kcal)	흰밥(흰죽) 북어채계란국 떡갈비조림 미역줄기볶음 콩나물무침 백김치 (542kcal)	흰밥(흰죽) 들깨무채국 콩치김치조림 김구이 감자볶음 백김치 (535kcal)
점심 식단				잡곡밥(호두죽) 크림스프 고구마함박 숙주나물 치커리무침 배추김치 (530kcal)	잡곡밥(단호박죽) 유부어묵국 간장불고기 양배추쌈장무침 느타리볶음 배추김치 (550kcal)	잡곡밥(마죽) 배추된장국 생선까스/타르타르 가지나물 호박나물 배추김치 (554kcal)
저녁 식단				잡곡밥(새우살죽) 바지락무국 계란찜 감자양념조림 청경채나물 배추김치 (528kcal)	잡곡밥(녹두죽) 소고기미역국 단호박전/간장 두부조림 고사리볶음 배추김치 (538kcal)	잡곡밥(새우죽) 순두부김치국 오리훈제볶음 시금치아몬드무침 우영채조림 배추김치 (540kcal)
오후 간식				롤케익	아침의 주스	바나나
구분	월(12.05)	화(12.06)	수(12.07)	목(12.08)	금(12.09)	토(12.10)
아침 식단	흰밥(흰죽) 유부어묵국 미트볼조림 감자채볶음 얼갈이무침 백김치 (500kcal)	흰밥(흰죽) 바지락부추국 코다리조림 콩나물무침 시래기볶음 백김치 (530kcal)	흰밥(흰죽) 아욱된장국 돈육채피망볶음 시금치나물 표고무나물 백김치 (525kcal)	흰밥(흰죽) 순두부맑은국 콩치김치조림 유부조림 호박새우젓볶음 백김치 (538kcal)	흰밥(흰죽) 배추된장국 돈육매추리장조림 콩나물무침 시래기볶음 백김치 (530kcal)	흰밥(흰죽) 홍합매생이국 새우살계란찜 감자채볶음 고사리볶음 백김치 (535kcal)
점심 식단	잡곡밥(흑임자죽) 들깨미역국 돈육간장볶음 무생채 느타리호박볶음 배추김치 (535kcal)	잡곡밥(단호박죽) 배추된장국 돈육김치볶음 고구마맛탕 깻잎절임 배추김치 (550kcal)	잡곡밥(마죽) 소고기무국 잡채어묵볶음 멸치파리조림 청경채나물 배추김치 (535kcal)	잡곡밥(전복죽) 근대된장국 소고기양배추볶음 도라지오이무침 가지나물 배추김치 (535kcal)	잡곡밥(녹두죽) 참치김치찌개 새우튀김 연두부/양념간장 얼갈이장무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥(새우죽) 물만두국 한식잡채 옥수수전 무생채 배추김치 (540kcal)
저녁 식단	잡곡밥(전복죽) 떡만두국 닭고기감자조림 오이지무침 고사리볶음 배추김치 (530kcal)	잡곡밥(새우죽) 들깨무채국 두부조림 보리새우볶음 근대나물 배추김치 (525kcal)	잡곡밥(닭죽) 북어채콩나물국 닭강정 도토리묵무침 미역줄기볶음 배추김치 (540kcal)	잡곡밥(호두죽) 바지락부추국 비엔나볶음 느타리볶음 감자고구마조림 배추김치 (530kcal)	잡곡밥(야채죽) 미역국 임연수튀김 숙주맛살무침 청포묵김가루무침 배추김치 (535kcal)	잡곡밥(마죽) 콩나물국 직화제육볶음 오이부추무침 취나물볶음 배추김치 (535kcal)
오후 간식	아침의 주스	굴	비피더스	롤케익	아침의 주스	바나나

구분	월(12.12)	화(12.13)	수(12.14)	목(12.15)	금(12.16)	토(12.17)
아침 식단	흰밥(흰죽) 들깨미역국 코다리무조림 유부조림 숙주나물 백김치 (530kcal)	흰밥(흰죽) 바지락무국 계란찜 참치야채볶음 표고무나물 백김치 (535kcal)	흰밥(흰죽) 배추된장국 돈채장조림 오이지무침 시래기볶음 백김치 (530kcal)	흰밥(흰죽) 들깨무채국 삼치조림 느타리볶음 김자반 백김치 (530kcal)	흰밥(흰죽) 감자맑은국 두부조림 들깨고사리볶음 보리새우볶음 백김치 (525kcal)	흰밥(흰죽) 순두부맑은국 콩치무조림 연근채조림 시금치무침 백김치 (538kcal)
점심 식단	잡곡밥(마죽) 아욱된장국 돈육매추리조림 비엔나볶음 청경채나물 배추김치 (550kcal)	잡곡밥(단호박죽) 육개장 닭고기감자조림 도토리묵무침 미역줄기볶음 배추김치 (550kcal)	잡곡밥(호두죽) 소고기미역국 한식잡채 두부조림 가지나물 배추김치 (545kcal)	잡곡밥(호두죽) 부대찌개 소고기볶음 콩나물무침 시금치아몬드무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥(새우죽) 근대된장국 김치제육볶음 미트볼조림 부추무생채 배추김치 (550kcal)	잡곡밥(닭죽) 콩나물국 소고기느타리볶음 너비아니구이 얼갈이무침 배추김치 (550kcal)
저녁 식단	잡곡밥(새우죽) 복어채계란국 오리훈제볶음 어묵볶음 부추양배추겉절이 배추김치 (545kcal)	볶음밥&계란후라이 (전복죽)유부된장국 고구마야채튀김 오이지무침 배추김치 (520kcal)	잡곡밥(마죽) 콩나물국 쭈삼불고기 감자조림 호박나물 배추김치 (540kcal)	자장라이스(야채죽) 어묵무국 단호박전 호박볶음 단무지무침 배추김치 (540kcal)	잡곡밥(단호박죽) 근대된장국 스팸구이 숙주나물 감자채볶음 배추김치 (535kcal)	잡곡밥(호두죽) 미역국 우동닭갈비 김말이튀김 미역오이초무침 배추김치 (535kcal)
오후 간식	아침의 주스	굴	비피더스	롤케익	아침의 주스	바나나
구분	월(12.19)	화(12.20)	수(12.21)	목(12.22)	금(12.23)	토(12.24)
아침 식단	흰밥(흰죽) 건새우아욱국 돈육채매추리조림 숙주나물 김자반 백김치 (535kcal)	흰밥(흰죽) 순두부맑은국 고등어무조림 고추잎무침 청경채나물 백김치 (540kcal)	흰밥(흰죽) 미역국 미트볼조림 호박느타리볶음 어묵볶음 백김치 (530kcal)	흰밥(흰죽) 소고기감자국 두부조림 멸치마늘쫄볶음 숙주나물 백김치 (535kcal)	흰밥(흰죽) 미역국 콩치김치조림 어묵볶음 도시락김 백김치 (530kcal)	흰밥(흰죽) 아욱된장국 코다리조림 콩나물무침 새송이볶음 백김치 (525kcal)
점심 식단	잡곡밥(닭죽) 유부어묵국 닭볶음탕 너비아니구이 오이무침 배추김치 (540kcal)	잡곡밥(새우죽) 복어채콩나물국 새우후라이 연두부/맛간장 시금치나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥(전복죽) 수제비아욱된장국 코다리조림 맛살샐러드 새우젓호박나물 배추김치 (550kcal)	잡곡밥(마죽) 콩나물맑은국 소고기양배추볶음 오이지무침 가지나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥(단호박죽) 배추된장국 돈육채볶음 고추잎무침 시래기볶음 배추김치 (535kcal)	잡곡밥(닭죽) 유부된장국 치킨까스/어니언 무장아찌볶음 근대장무침 배추김치 (540kcal)
저녁 식단	잡곡밥(두부죽) 참치김치찌개 새우살계란찜 도토리묵무침 감자조림 배추김치 (535kcal)	잡곡밥(야채죽) 소고기우거지국 김치제육볶음 감자샐러드 간장깻잎지 배추김치 (545kcal)	잡곡밥(호두죽) 바지락부추국 견과류닭강정 청포묵무침 고사리볶음 배추김치 (540kcal)	잡곡밥(흑임자죽) 짬뽕국 고추잡채 춘권튀김 얼갈이무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥(새우죽) 소고기무국 계란찜 보리새우볶음 감자조림 배추김치 (535kcal)	잡곡밥(호두죽) 해물순두부찌개 고추장떡 매추리조림 가지나물 배추김치 (535kcal)
오후 간식	아침의 주스	굴	비피더스	롤케익	아침의 주스	바나나

구분	월(12.26)	화(12.27)	수(12.28)	목(12.29)	금(12.30)	토(12.31)
아침 식단	흰밥(흰죽) 소고기무국 계란찜 어묵볶음 느타리볶음 백김치 (535kcal)	흰밥(흰죽) 배추된장국 삼치무조림 올방개묵무침 고사리볶음 백김치 (530kcal)	흰밥(흰죽) 북어채계란국 돈육채볶음 유부조림 김자반 백김치 (528kcal)	흰밥(흰죽) 순두부맑은국 콩치무조림 호박나물 느타리볶음 백김치 (535kcal)	흰밥(흰죽) 소고기무국 계란찜 멸치파리조림 감자볶음 백김치 (525kcal)	흰밥(흰죽) 배추된장국 두부조림 보리새우볶음 고사리볶음 백김치 (530kcal)
점심 식단	잡곡밥(새우죽) 홍합미역국 제육볶음 숙나물 시금치나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥(전복죽) 콩나물국 오리훈제구이 부추양배추겉절이 얼갈이무침 배추김치 (540kcal)	잡곡밥(닭죽) 아욱된장국 안동찜닭 도토리묵무침 오이무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥(새우죽) 바지락무국 소고기양배추볶음 무장아찌볶음 청경채나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥(호두살죽) 북어채무국 돈육김치볶음 사각어묵볶음 취나물볶음 배추김치 (545kcal)	잡곡밥(단호박죽) 어묵무국 임연수구이 미역줄기볶음 호박나물 배추김치 (540kcal)
저녁 식단	잡곡밥(단호박죽) 호박수제비국 춘천닭갈비 얼갈이무침 콩나물무침 배추김치 (535kcal)	잡곡밥(마죽) 바지락부추국 한식잡채 두부조림 멸치볶음 배추김치 (530kcal)	잡곡밥(단호박죽) 소고기미역국 순대/소금 고추잎무침 가지나물 배추김치 (530kcal)	잡곡밥(전복죽) 근대된장국 녹두전 명엽채볶음 깻순볶음 배추김치 (530kcal)	잡곡밥(마죽) 감자수제비국 닭갈비 달래오이무침 콩나물무침 배추김치 (540kcal)	잡곡밥(닭죽) 소고기우거지국 돈육메추리조림 숙주맛살무침 청경채나물 배추김치 (538kcal)
오후 간식	아침의 주스	굴	비피더스	롤케익	아침의 주스	바나나

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

※ 원산지 표시 : 1) 쌀,모든잡곡:국내산

2)쇠고기:호주산

3)돼지고기,닭고기:국내산

4)배추김치,백김치:국내산

5)고춧가루:중국산

6) 오징어:페루산

7)두부(순두부/연두부/두부/콩비지):수입산(미국산/캐나다산/호주산)

8)고등어:국내산

9)코다리:러시아산

10) 북어채:러시아산

11) 햄류닭(국내산)/돈육(국산/수입산)

11)치킨까스:국내산

12)생선까스:수입산(대구살)

프로그램 운영일정

2022년 12월 / 간략형

사랑주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 10:00~11:00 구연 동화 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(신체)	2 10:00~11:00 영어 교실 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(미술)	3 10:00~11:00 건강실버체조 14:30~15:30 색칠 공부
4	5 10:00~11:00 인지 수업 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(음악)	6 10:00~11:00 만들기 교실 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(인지)	7 10:00~11:00 건강실버체조 14:30~15:30 원예활동	8 10:00~11:00 구연 동화 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(신체)	9 10:00~11:00 영어 교실 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(미술)	10 10:00~11:00 건강실버체조 14:30~15:30 색칠 공부
11	12 10:00~11:00 인지 수업 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(음악)	13 10:00~11:00 만들기 교실 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(인지)	14 10:00~11:00 건강실버체조 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(미술)	15 10:00~11:00 구연 동화 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(신체)	16 10:00~11:00 영어 교실 14:30~15:30 원예활동	17 10:00~11:00 건강실버체조 14:30~15:30 색칠 공부
18	19 10:00~11:00 인지 수업 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(음악)	20 10:00~11:00 만들기 교실 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(인지)	21 10:00~11:00 건강실버체조 14:30~15:30 생신 잔치	22 10:00~11:00 구연 동화 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(신체)	23 10:00~11:00 영어 교실 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(미술)	24 10:00~11:00 건강실버체조 14:30~15:30 색칠 공부
25 크리스마스	26 10:00~11:00 인지 수업 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(음악)	27 10:00~11:00 만들기 교실 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(인지)	28 10:00~11:00 건강실버체조 14:30~15:30 원예활동	29 10:00~11:00 구연 동화 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(신체)	30 10:00~11:00 영어 교실 14:30~15:30 맞춤형 프로그램(미술)	31 10:00~11:00 건강실버체조 14:30~15:30 색칠 공부

프로그램 종류			
음악	악기연주(리코더, 멜로디언, 실로폰)	인지	수학교실, 영어교실
신체	노인실버체조, 공놀이, 수건돌리기	여가	노래교실, 미용관리
미술	색칠공부, 만들기교실, 달력만들기	가족지지	생신잔치
		사회적응	시장놀이, 은행놀이