

6월 친절한 소식

초여름의 푸르름이 가득한 6월입니다.
늘 성원을 보내주시는 보호자님께 감사의 마음을
전합니다. 가정마다 평안의 웃음이 가득하기를
바랍니다. 친절한 방문주간보호재활센터의 소식을
전해드립니다.

안내말씀 및 공지사항

- ☞ 6월 3일(수): 지방선거일 정상운영합니다.
6월 11일(목): 급식지원센터 순회 점검
6월 19일(금): 급식지원센터지원 어르신 대상 영양교육
- ☞ 센터 이전 주소 안내입니다.
청주시 상당구 단재로 441번지, 2층
- ☞ 블로그(<https://blog.naver.com/kind0219>) 및
유튜브(<https://www.youtube.com/@kind-f6h>)-구독 좋아요 부탁드립니다-
밴드(<https://www.band.us/band/82684295/post>)를 통해
친절한의 소식을 접해보세요.
- ☞ 이용료 납부: 본인부담금은 매월 청구서를 받으시고
20일까지 어르신 존함으로 계좌이체 부탁드립니다.
- ☞ 6월 프로그램 및 5월 활동사진은 다음 장을 참고해 주세요

6월 식단표

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
점심 식단	잡곡밥 유부어묵채국 두부조림 콩나물무침 무생채 김치	잡곡밥 시래기국 제육볶음 도토리묵무침 숙주무침 김치	잡곡밥 어묵국 달걀비 미역야채무침 부추무침 김치	잡곡밥 아묵국 두부조림 실곤약무침 마카로니흑임자샐러드 김치	잡곡밥 콩가루배추국 돈육김치볶음 어묵볶음 얼갈이생채 김치	잡곡밥 북어콩나물국 연두부찜 모시래기무침 오이부추생채 김치
저녁 식단	백미밥 근대원장국 미드볼조림 어묵볶음 돈나물&초장 김치	백미밥 순두부계란국 팜콘치킨강정 건새우마늘볶음 오이생채 김치	백미밥 콩나물국 당수육&소스 가지양파볶음 깻잎지 김치	백미밥 우거지해장국 스크램블 호박볶음 고들빼기무침 김치	백미밥 유부장국 생선가스 느타리호박볶음 짜사이무침 김치	백미밥 무채국 해물완자전 청포묵무침 단무지무침 김치
오전 간식	죽 종류	떡 종류	항 종류	계절 과일	구운계란	요플레
오후 간식	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
점심 식단	흑미밥 순두부버섯맑은국 돈육시래기볶음 양배추쌈&쌈장 콩나물무침 김치	흑미밥 시금치토장국 미드볼강정 어묵볶음 무생채 김치	흑미밥 돌래미역국 달걀비 건파래볶음 깻잎지 김치	흑미밥 아묵국 돈육김치볶음 새송이볶음 해초샐러드 김치	흑미밥 배추국 순살담볶음탕 물만두튀김 참나물부추생채 김치	흑미밥 콩나물국 연두부찜 소시지볶음 얼갈이무침 김치
저녁 식단	백미밥 건새우무채국 버섯잡채 마카로니콘샐러드 청경채유자무침 김치	백미밥 순두부새우젓국 메추리알조림 오이지 숙주나물 김치	백미밥 근대원장국 생선가스 청경채나물 고들빼기무침 김치	백미밥 느타리얼갈이해장국 두부두부치기 감자채볶음 짜사이무침 김치	백미밥 팽이유부장국 당수강정 호박볶음 숙주나물 김치	백미밥 가쓰오장국 자장알밥 느타리죽순볶음 단무지무침 김치
오전 간식	죽 종류	떡 종류	항 종류	계절 과일	구운계란	요플레
오후 간식	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
점심 식단	흑미밥 시금치원장국 제육볶음 미역줄기볶음 무생채 김치	흑미밥 콩나물국 돈인찌마파두부 연근흑임자샐러드 다시마채무침 김치	흑미밥 아묵국 묵은지담볶음 미역초장무침 맑은콩나물무침 김치	흑미밥 어묵국 간장불고기 천사채샐러드 부추참나물생채 김치	흑미밥 콩나물국 두부조림 새송이볶음 해초샐러드 김치	흑미밥 시래기원장국 하이어스 실곤약무침 상추겉절이 김치
저녁 식단	백미밥 순두부찌개 팜콘치킨강정 새송이돌래볶음 실곤약무침 김치	백미밥 해물호박완자국 계란부추볶음 감자조림 깻잎지 김치	백미밥 계란국 순대볶음 콩나물어묵찜 부추무침 김치	백미밥 달걀장 등그랑탕전 파래볶음 치커리유자무침 김치	백미밥 열무원장국 미드볼죽찜 감자채볶음 오이생채 김치	백미밥 순두부계란국 돈육불고기 청포묵무침 무판지채무침 김치
오전 간식	죽 종류	떡 종류	항 종류	계절 과일	구운계란	요플레
오후 간식	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류

구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
점심 식단	흑미밥 어묵국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 무생채 김치	잡곡밥 미역국 함박스테이크조림 마카로니샐러드 콩나물무침 김치	흑미밥 북어계란국 두부조림 돌래미역국 얼갈이무침 김치	흑미밥 돌래미역국 달걀비 숙주무침 무생채 김치	잡곡밥 계란국 카레달걀 실곤약무침 오이양파무침 김치	흑미밥 콩나물국 돈육김치볶음 새송이굴소스볶음 치커리생채 김치
저녁 식단	백미밥 북어계란국 생선가스 도토리묵무침 콩나물무침 김치	백미밥 얼갈이된장국 감자조림 멸치볶음 청경채겉절이 김치	백미밥 근대원장국 등그랑탕전 호박볶음 청포묵&양념장 김치	백미밥 콩나물국 스크램블 파래볶음 부추오이무침 김치	백미밥 버섯원장찌개 연두부 미역줄기볶음 청경채무침 김치	백미밥 미역국 팜콘치킨강정 청포묵무침 열무겉절이 김치
오전 간식	죽 종류	떡 종류	항 종류	계절 과일	구운계란	요플레
오후 간식	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류
구분	월(06.29)	화(06.30)				
점심 식단	흑미밥 어묵국 제육겉절이볶음 도토리묵무침 상추겉절이 김치	흑미밥 배추된장국 연두부&양념장 비빔우동 얼갈이생채 김치				
저녁 식단	백미밥 시래기원장국 연두부 감자채볶음 깻잎지 김치	백미밥 순두부국 미드볼조림 멸치견과류볶음 오이생채 김치				
오전 간식	죽 종류	떡 종류				
오후 간식	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류				

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

※ 원산지 표시 :

쌀(밥, 죽:국내산, 미국산), 두부/순두부/연두부/콩비지(콩-미국, 캐나다, 호주산), 김치(배추, 고춧가루:중국산), 우육, 사골분말(호주산), 돈육/순대/등뼈(국내산), 계육(국내산), 오리고기(국내산)
 멸치(국내산), 소라(세네갈산), 진미채(페루산), 북어채(러시아산), 오징어(원양산), 새우/새우젓(중국산), 어묵(연육:중국산), 맛살(연육:수입산), 떡갈비(닭/돈육:국내산), 고등어(국내산), 명태(러시아)
 조개젓(중국산), 홍합(국내산), 오징어젓(중국산), 콩치캔(콩치:대만산), 물만두(돈육:국내산), 가자미(러시아산), 미꾸라지(국내산), 대구알(미국산), 곤이(러시아산)꽃게(중국산), 참조기(중국산)

6월 프로그램

일	화	수	목	금	토
1 10:00~11:00 세라밴드체조 14:00~15:00 인지다큐감상	2 10:10~11:10 작업미술치료 14:00~15:00 슬링&리듬바	3 9회지방선거 10:00~11:00 알렉시아 유입기 근력운동 13:50~14:50 실버 인지음악	4 10:20~11:20 인지 뇌능력 14:00~15:00 슬링+스파이키롤러 운동	5 10:00~11:00 알렉시아 유입기 근력운동 08:50~10:50 튼튼실버(금)	6 현충일 10:00~11:00 인지 씨클링 운동 14:00~15:00 노래부르기
8 10:00~11:00 세라밴드체조 14:00~15:00 인지다큐감상	9 10:10~11:10 작업미술치료 14:00~15:00 슬링&리듬바	10 10:00~11:00 알렉시아 유입기 근력운동 13:50~14:50 실버 인지음악	11 10:20~11:20 인지 뇌능력 14:00~15:00 슬링+스파이키롤러 운동	12 10:00~11:00 알렉시아 유입기 근력운동 08:50~10:50 튼튼실버(금)	13 10:00~11:00 인지 씨클링 운동 14:00~15:00 노래부르기
15 10:00~11:00 세라밴드체조 14:00~15:00 인지다큐감상	16 10:10~11:10 작업미술치료 14:00~15:00 슬링&리듬바	17 10:00~11:00 알렉시아 유입기 근력운동 13:50~14:50 실버 인지음악	18 10:20~11:20 인지 뇌능력 14:00~15:00 슬링+스파이키롤러 운동	19 10:00~11:00 알렉시아 유입기 근력운동 08:50~10:50 튼튼실버(금)	20 10:00~11:00 인지 씨클링 운동 14:00~15:00 노래부르기
22 10:00~11:00 세라밴드체조 14:00~15:00 인지다큐감상	23 10:10~11:10 작업미술치료 14:00~15:00 슬링&리듬바	24 10:00~11:00 알렉시아 유입기 근력운동 13:50~14:50 실버 인지음악	25 10:20~11:20 인지 뇌능력 14:00~15:00 슬링+스파이키롤러 운동	26 10:00~11:00 알렉시아 유입기 근력운동 08:50~10:50 튼튼실버(금)	27 10:00~11:00 인지 씨클링 운동 14:00~15:00 노래부르기
29 10:00~11:00 세라밴드체조 14:00~15:00 인지다큐감상	30 10:10~11:10 자체 프로그램 14:00~15:00 슬링&리듬바				