

주간보호센터 9월 소식지를 전해드립니다.
8월 활동 모습과 어르신들의 즐거운 일상,
9월의 식단, 프로그램일정 등을 담았습니다.
어르신들의 행복한 하루를 위해 늘 함께하겠습니다.
감사합니다.

안내말씀 및 공지사항

- ☞ 9월 4일(금): 생신잔치
(김옥환, 황순희, 김순자, 이평화)
- ☞ 센터 이전 주소 안내입니다.
청주시 상당구 단제로 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.
- ☞ 9월 프로그램 및 식단, 그리고 8월 활동사진은 다음 장을 참고해 주세요

9월 식단표

영양사 곽선영

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		소고기무국 고등어구이 구이김 치즈리얼젤리 김치	순두부찌개 가래 고기고로케 만두지채무침 김치	참국장 어묵잡채 브로리톡/양념장 부추무침 김치	새우찌개9 버섯간장물고기 마늘콩나물무침 상추겉절이 김치	버섯찌개 브로리톡/양념장 구이김 콩나물무침 김치
저녁 식단		시더기찜장국 후추소향수육/소스 호박볶음 콩나물무침 김치	함치콩나물국 부추구이/간장 계란장조림 얼무겉절이 김치	아욱잡자국 매추리알조림 미역김기볶음 함나물겉절이 김치	홍합미역국 생선가스/소스 새알멸치조림 참국장겉절이 김치	참국장찜장국 황새우튀김 근약아채무침 숙주나물 김치
오전 간식						
오후 간식		스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	함치미역국 안동찜닭 버섯볶음 깨순나물 김치	순두부찌개 갈치구이 구이김 얼무겉절이 김치	육개장 김치계육볶음 우영채조림 오이부추겉절이 김치	함치콩나물국 한식잡채 마늘콩새우볶음 유자장치즈리얼젤리 김치	버섯찌개 닭강장조림 마늘콩새우볶음 콩나물무침 김치	닭강장 후추소향수육 구이김 얼무겉절이 김치
저녁 식단	어묵무국 만호박튀김 브로리톡/양념장 오이, 양파찜무침 김치	시더기찜장국 연두부 양념장 가지볶음 얼무겉절이 김치	콩나물국 순대아채볶음 장보무침 참국장겉절이 김치	큰대원장국 어묵전발 새알멸치볶음 함나물겉절이 김치	참국장 부추구이/간장 계란장조림 부추무침 김치	홍합미역국 갈비산적구이 참국장자채볶음 멸치시더기지짐 김치
오전 간식						
오후 간식	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	참국장 버섯콩물고기 브로리톡/양념장 숙주나물 김치	사골미역국 안동찜닭 구이김 오이무침 김치	부추계란탕 짜장 에리야끼만두 만두지채무침 김치	소고기무국 관동기 참국장 브로리톡/양념장 김치	참국장 한식잡채 새알멸치조림 비빔나물 김치	순두부찌개 고등어조림 구이김 브로리톡/양념장 김치
저녁 식단	콩나물무침국 매추리알조림 버섯볶음 참국장겉절이 김치	아욱국 황새우튀김 호박볶음 콩나물무침 김치	새우찌개 생선가스/소스 어묵볶음 멸치시더기지짐 김치	큰대원장국 부추구이/간장 가지볶음 오이고추찜무침 김치	함치콩나물국 함박스테이크 감자채볶음 얼무겉절이 김치	아욱찜장국 순대아채볶음 미역김기볶음 얼무겉절이 김치
오전 간식						
오후 간식	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료

구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	참치미역국 닭강장조림 가지볶음 오이, 고추찜무침 김치	육개장 버섯간장물고기 구이김 얼무겉절이 김치	순두부찌개 고등어구이 마늘콩새우볶음 시더기찜장무침 김치	버섯찌개 한식잡채 버섯볶음 오이, 새알나물 김치	소고기무국 고기구이 오색전 숙주나물 김치	시골치나물국 오리훈제아채볶음 구이김 얼무겉절이 김치
저녁 식단	부추계란탕 부추부추/간장 어묵볶음 함나물겉절이 김치	부추콩나물국 생선가스/소스 참국장자채볶음 부추채나물 김치	버추찜장국 갈비산적구이 미역김기볶음 콩나물무침 김치	사골미역국 매추리알조림 파리고추멸치조림 양배추찜장무침 김치	시더기찜장국 후추소향수육/소스 계란장조림 얼무겉절이 김치	참국장 순대아채볶음 가지볶음 부추무침 김치
오전 간식						
오후 간식	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	참치미역국 안동찜닭 부추계란탕 콩나물무침 김치	닭강장 김치, 계육볶음 구이김 함나물겉절이 김치	부추계란탕 가래 고기고로케 오복채무침 김치			
저녁 식단	큰대원장국 함박스테이크 참국장자채볶음 깨순나물 김치	어묵무국 황새우튀김 버섯볶음 상추겉절이 김치	아욱찜장국 매추리알조림 브로리톡/양념장 멸치시더기지짐 김치			
오전 간식						
오후 간식	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료	스낵류 차(茶) 음료			

* 원산지 표시 :

쌀(밥, 즉: 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), 공치캔(공치: 대만산), 물만두(돈육: 국내산), 가자미(러시아산), 미꾸라지(국내산), 대구알(미국산), 군이(러시아산) 꽃게(중국산), 참조기(중국산)

9월 프로그램

일	화	수	목	금	토
	1 10:10~11:10 작업미술치료활동 14:00~15:00 슬링&리듬바	2 10:00~11:00 알렉시아 유압기 근력운동 13:50~14:50 실버 인지음악	3 10:30~11:30 인지 뇌블럭 14:00~15:00 슬링+스파이키 롤러 운동	4 09:50~10:50 생신 잔치 11:00~12:00 튼튼실버(금) 14:00~15:00 알렉시아 유압기 근력운동	5 10:00~11:00 인지 써클링 운동 14:00~15:00 웃놀이활동
7 10:00~11:00 세라밴드체조 14:00~15:00 인지도큐감상	8 10:10~11:10 작업미술치료활동 14:00~15:00 슬링&리듬바	9 10:00~11:00 알렉시아 유압기 근력운동 13:50~14:50 실버 인지음악	10 10:30~11:30 인지 뇌블럭 14:00~15:00 슬링+스파이키 롤러 운동	11 09:50~10:50 튼튼실버(금) 14:00~15:00 알렉시아 유압기 근력운동	12 10:00~11:00 인지 써클링 운동 14:00~15:00 웃놀이활동
14 10:00~11:00 세라밴드체조 14:00~15:00 인지도큐감상	15 10:10~11:10 작업미술치료활동 14:00~15:00 슬링&리듬바	16 10:00~11:00 알렉시아 유압기 근력운동 13:50~14:50 실버 인지음악	17 10:30~11:30 인지 뇌블럭 14:00~15:00 슬링+스파이키 롤러 운동	18 09:50~10:50 튼튼실버(금) 14:00~15:00 알렉시아 유압기 근력운동	19 10:00~11:00 인지 써클링 운동 14:00~15:00 웃놀이활동
21 10:00~11:00 세라밴드체조 14:00~15:00 인지도큐감상	22 10:10~11:10 작업미술치료활동 14:00~15:00 슬링&리듬바	23 10:00~11:00 알렉시아 유압기 근력운동 13:50~14:50 실버 인지음악	24 추석 10:30~11:30 인지 뇌블럭 14:00~15:00 슬링+스파이키 롤러 운동	25 추석	26 추석 10:00~11:00 인지 써클링 운동 14:00~15:00 튼튼실버(금)
28 10:00~11:00 세라밴드체조 14:00~15:00 인지도큐감상	29 10:00~11:00 슬링&리듬바 14:00~15:00 자체 프로그램	30 10:00~11:00 알렉시아 유압기 근력운동 14:00~15:00 자체 프로그램			



인지미술



실버 인지음악



인지 뇌블럭



실버 튼튼



브론즈 슬링



씨클링



소방훈련



맛있는 간식