

10월 친절한 소식

주간보호센터 10월 소식지를 전해드립니다.
9월 활동 모습과 어르신들의 즐거운 일상,
10월의 식단, 프로그램일정 등을 담았습니다.
어르신들의 행복한 하루를 위해 늘 함께하겠습니다.
감사합니다.

안내말씀 및 공지사항

- ☞ 10월 02일(금): 코스모스 꽃 나들이
- ☞ 10월 14일(수): 생신잔치
(최란규, 윤정희, 이한옥, 방경순)
- ☞ 10월 15일(목): 독감접종
- ☞ 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.
- ☞ 10월 프로그램 및 식단, 그리고 9월 활동사진은 다음 장을 참고해 주세요

10월 식단표

영양사 곽선영

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				청국장 갈치구이 마늘쫀새우볶음 얼갈이무침 김치	소고기무국 한식잡채 어묵볶음 오이무침 김치	황태콩나물국 순대야채볶음 구이김 차커리유자청샐 러드 김치
저녁 식단				버섯찌개 단호박튀김 도토리무침 시래기지짐 김치	순두부찌개 데리야끼만두 씨앗멸치조림 돈나물무침 김치	아욱국 떡갈비구이 감자조림 참나물겉절이 김치
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	무채콩나물국 버섯간장불고기 시래기된장무침 오이미역초무침 김치	소고기무국 닭볶음탕 구이김 청경채나물무침 김치	부추두부계란탕 고등어구이 브로콜리맛살볶 음 열무된장무침 김치	청국장 한식잡채 우영채조림 무생채무침 김치	황태무국 간풍기 브로콜리두부무 침 콩나물무침 김치	아욱국 코다리조림 구이김 시금치나물 김치
저녁 식단	황태미역국 생선까스/소스 호박볶음 된장겉절이 김치	근대나물국 민짜두부조림 마늘쫀새우볶음 상추겉절이 김치	순두부국 메추리알어묵조 림 어묵볶음 도라지무침 김치	시금치된장국 왕새우튀김 계란장조림 얼갈이된장무침 김치	배추된장국 연두부/양념장 멸치씨앗조림 시래기지짐 김치	김치콩나물국 해물완자전 버섯볶음 참나물무침 김치
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	순두부백탕 버섯돈불고기 청포김버무리 시래기지짐 김치	장터국 감자닭간장조림 노타리버섯볶음 비름나물무침 김치	소고기무국 카레 고기고르게 단무지채무침 김치	얼갈이국 어묵잡채 브로콜리맛살볶 음 참나물겉절이 김치	닭곰탕 후루츠탕수육/ 소스 호박볶음 숙주나물 김치	시래기된장국 고추장불고기 구이김 청경채겉절이 김치
저녁 식단	홍합미역국 두부구이/양념장 햄감자채볶음 깨순나물무침 김치	황태콩나물국 곤약메추리볼어 묵조림 구이김 호박볶음 김치	아욱국 생선까스/소스 가지볶음 물파래무채무침 김치	새우찌개 함박스테이크 계란장조림 치커리겉절이 김치	맑은콩나물국 순대야채볶음 멸치씨앗조림 시금치나물 김치	청국장 데리야끼만두 미역줄기볶음 콩나물무침 김치

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	육개장 안동찜닭 호박볶음 비름나물무침 김치	버섯찌개 고등어구이 구이김 시금치나물 김치	소고기무국 버섯돈불고기 브로콜리/초장 오복채무침 김치	새우찌개 한식잡채 청포무침 참나물겉절이 김치	홍합미역국 고추장불고기 우영채조림 상추/쌈장 김치	감자나물국 돈육장조림 구이김 오이겉절이 김치
저녁 식단	참치미역국 단호박튀김 도라지채무침 콩나물무침 김치	황태콩나물국 떡갈비구이 가지볶음 된장겉절이 김치	시래기된장국 왕새우튀김 버섯볶음 청경채겉절이 김치	얼갈이콩나물국 메우리알곤약조 림 가지볶음 멸치조림 김치	아욱국 생선까스/소스 마늘쫀새우볶음 치커리겉절이 김치	시금치나물국 함박스테이크 감자조림 깨순나물 김치
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	새우찌개 갈치구이 도토리야채무임 상추겉절이 김치	장터국 제육볶음 도라지채무침 콩나물무채나물 김치	청경채국 닭살무침 야채스크램블 겉절이 김치	얼갈이나물국 돈불고기 청포김버무리 상추겉절이 김치	장터국 닭볶음탕 구이김 비름나물무침 김치	김치콩나물국 모듬장조림 브로콜리맛살볶 음 미역초무침 김치
저녁 식단	얼갈이콩나물국 데리야끼만두 계란장조림 열무된장무침 김치	어묵국 두부구이/양념 장 브로콜리맛살볶 음 구이김 김치	나물된장국 캔공치조림 다시마부각 열무된장무침 김치	새우찌개 두부양념조림 햄감자채볶음 맛살숙주나물 김치	버섯감자국 콩알곤약메추리 조림 호박볶음 도라지무침 김치	사골미역국 생선까스/소스 야채스크램블 부추겉절이 김치

※ 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),공치캔(공치:대만산),물만두(돈육:국내산),가자미(러시아산),미꾸라지(국내산),대구알(미국산),곤이(러시아산)꽃게(중국산),참조기(중국산)

10월 프로그램

일	화	수	목	금	토
			1 1020~1120 자체프로그램 1400~1500 슬링+스파이키롤러 운동	2 1000~1100 알렉시아 유압기근력운동 1400~1500 자체프로그램	3 개천절 1000~1100 인지 써클링 운동 1400~1500 윗놀이활동
5 대체공휴일 1000~1100 세라밴드체조 1400~1500 인지도큐감상	6 1010~1110 작업미술치료활동 1350~1450 슬링&리듬바	7 1000~1100 알렉시아 유압기근력운동 1350~1450 인지음악	8 1020~1120 인지 뇌블럭 1400~1500 슬링+스파이키롤러 운동	9 한글날 0950~1050 튼튼실버(금) 1400~1500 알렉시아 유압기근력운동	10 1000~1100 인지 써클링 운동 1400~1500 윗놀이활동
12 1000~1100 세라밴드체조 1400~1500 인지도큐감상	13 1010~1110 작업미술치료활동 1350~1450 슬링&리듬바	14 1000~1100 생신잔치 1350~1450 인지음악	15 1020~1120 인지 뇌블럭 1400~1500 슬링+스파이키롤러 운동	16 0950~1050 튼튼실버(금) 1400~1500 알렉시아 유압기근력운동	17 1000~1100 인지 써클링 운동 1400~1500 윗놀이활동
19 1000~1100 세라밴드체조 1400~1500 인지도큐감상	20 1010~1110 작업미술치료활동 1350~1450 슬링&리듬바	21 1000~1100 알렉시아 유압기근력운동 1350~1450 인지음악	22 1020~1120 인지 뇌블럭 1400~1500 슬링+스파이키롤러 운동	23 950~1050 튼튼실버(금) 1400~1500 알렉시아 유압기근력운동	24 1000~1100 인지 써클링 운동 1400~1500 윗놀이활동
26 1000~1100 세라밴드체조 1400~1500 인지도큐감상	27 1010~1110 작업미술치료활동 1350~1450 슬링&리듬바	28 1000~1100 알렉시아 유압기근력운동 1350~1450 인지음악	29 1020~1120 인지 뇌블럭 1400~1500 슬링+스파이키롤러 운동	30 0950~1050 튼튼실버(금) 1400~1500 알렉시아 유압기근력운동	31 1000~1100 인지 써클링 운동 1400~1500 윗놀이활동



인지미술



실버 인지음악



인지 뇌블럭



실버 튼튼



브론즈 슬링



생신잔치



맛있는 간식 및 식사