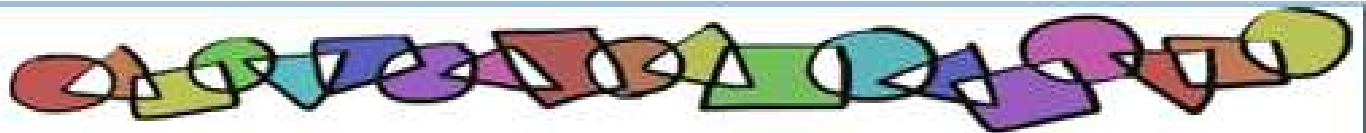


1월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
행복한 점심				잡곡밥 사골떡국 감자달걀찜 오색전 도토리무침 포기김치	잡곡밥 근대된장국 묵은지제육 숙주부추무침 오복채 포기김치	잡곡밥 어묵탕국 생선까스/타르소스 포항초무침 느타리쌈장무침 조미김 포기김치
편안한 저녁				백미밥 유채된장국 조기구이 무생채 조미김 포기김치	백미밥 들깨미역국 순대볶음 미역줄기볶음 오이양파무침 포기김치	백미밥 청국장 한식잡채 혈마늘종볶음 양념깻잎치 포기김치
구분	5	6	7	8	9	10
행복한 점심	잡곡밥 도토리온국 제육볶음 세발나물김가루무침 무채볶음 포기김치	잡곡밥 유채된장국 돈까스/소스 시래기볶음 열무겉절이 조미김 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 달볶음 시금치무침 무생채 포기김치	잡곡밥 냉이된장국 떡갈비과일조림 오이양파무침 비트초절임 포기김치	잡곡밥 수제비국 돈불고기 쥬키니호박볶음 단무지채무침 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 안동찜닭 새송이들깨볶음 돈나물초장무침 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 북어저란국 가자미구이 어묵볶음 치커리유자청샐러드 포기김치	백미밥 호박김치국 메추리알돈장조림 달팽채 꽃아채무침 포기김치	백미밥 근대된장국 고등어구이 도라지볶음 조미김 포기김치	백미밥 순두부탕 한식잡채 계란찜 취나물무침 포기김치	백미밥 물만두국 마파두부 동그랑땡 하루나무침 포기김치	백미밥 사골우거지국 김치제육 양배추찜/쌈장 고시래기무침 포기김치
구분	12	13	14	15	16	17
행복한 점심	잡곡밥 장터해장국 돈불고기 청경채겉절이 오복채 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 감자달볶음 느타리쌈장무침 조미김 포기김치	잡곡밥 북어무우국 김치제육 우영채엿장조림 세발나물무침 조미김 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 생선까스/소스 무채볶음 꽃무침 포기김치	잡곡밥 유채된장국 고구마달볶음 브로컬리숙회/초장 열무겉절이 포기김치	잡곡밥 물만두국 제육볶음 어묵볶음 숙주부추무침 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 청국장 카레 달수육소스벌떡 물파래초무침 포기김치	백미밥 토란들깨탕 순대볶음 유채무침 치커리유자청무침 포기김치	백미밥 배추된장국 조기구이 콩나물무침 고등배기 포기김치	백미밥 비지찌개 코다리무우조림 미역줄기볶음 맛살샐러드 포기김치	백미밥 말은콩나물국 고등어구이 마늘종새우볶음 취나물무침 포기김치	백미밥 소고기무우국 돈까스/소스 계란찜 조미김 포기김치

구분	월	화	수	목	금	토
	19	20	21	22	23	24
행복한 점심	잡곡밥 돈김치찌개 파리튼장조림 아삭이양파무침 멸치햄볶음 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 묵은지닭찜 느타리돌깨무침 단무지채무침 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 제육볶음 양배추찜/쌈장 콩나물무침 조미김 포기김치	잡곡밥 냉이된장국 감자달볶음 물파래초무침 콩조림 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 떡갈비 상추겉절이 마늘콩햄볶음 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 코다리강정 애호박참치볶음 오이무침 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 사골배추국 가자미구이 도토리묵/양념장 하루나무침 포기김치	백미밥 어묵탕 짜장 간통기 치커리샐러드 포기김치	백미밥 수제비국 마파두부 실곤약초무침 동그랑땡 포기김치	백미밥 조령이떡국 조기구이 계란찜 무생채 포기김치	백미밥 근대된장국 순대볶음 비트초절임 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 순두부탕 매추리알장조림 청포묵무침 시금치무침 포기김치
구분	26	27	28	29	30	31
행복한 점심	잡곡밥 육개장 고구마달볶음 세발나물두부무침 고등해기 포기김치	잡곡밥 배추된장국 돈불고기 사각어묵볶음 양념마늘콩 포기김치	잡곡밥 두부탕국 안동찜닭 미역줄기볶음 돈나물초장무침 조미김 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 오징어제육볶음 양배추찜/쌈장 취나물무침 포기김치	잡곡밥 토란돌깨탕 감자달찜 도라지볶음 얼무겉절이 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 파리튼찜 탈수육소스벌떡 물파래초무침 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 아욱된장국 한식잡채 궁중떡볶이 유채무침 포기김치	백미밥 청국장 조기구이 연근조림 고시래기무침 포기김치	백미밥 도토리묵국 코다리두부조림 두부스크림볼 양념젓갈찌 포기김치	백미밥 비지찌개 가자미구이 콩나물부추무침 조미김 포기김치	백미밥 근대된장국 마파두부 동그랑땡 꽃야채무침 포기김치	백미밥 수제비국 간통기 불어묵조림 브로콜리맛샐러드 포기김치



원산지 : 쌀,참쌀,흑미,현미-(밥,죽,누룽지:국내산)/배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산)/소고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭,오리(국내산)/생선까스(명태:중국산)/사골우거지국(사골추출물:호주산)/오징어(칠레산)/떡갈비,돈,계육(국내산)/고등어(국내산)/모듬해물,오징어(중국산)/만두돈육(국내산)/해물완자오징어(중국산)/코다리(러시아산)/참치(원양산)/닭강정계육(국내산)/콩(두부,순두부,콩비지:외국산)

♣노인 평균 영양 권장량: 열량 1600~2000kcal제공 ㉠ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

1월 주간프로그램

시 간	월	화	수	목	금	토
07:30 ~ 09:30	출석확인 / 건강 체크(혈압, 맥박, 체온, 혈당 등) / 간식(오전)					
09:30 ~ 10:00	(1조)물리치료 / (2조)재활치료[걷기/자전거타기/상지운동]					
10:00 ~ 10:10	아 침 조 회					
10:10 ~ 10:30	맨손체조 / 건강체조					
10:30 ~ 11:30	인지실버브레인 서바이벌 (외부강사)	인지활동 (코트라스)	인지활동	인지활동 (코트라스)	일상생활 활동	사회적응 활동
11:30 ~ 13:00	점심식사 / 일상생활지도(구강청결 / 투약)					
13:00 ~ 14:00	(1조)재활치료[걷기/자전거타기/상지운동] / (2조)물리치료 / 간식(오후)					
14:00~15:00	인지활동	인지신체활동 (외부강사)	세라밴드	힐링음악 (외부강사)	건강체조 (외부강사)	음악활동
15:00~15:50	치매예방체조	회상활동	음악활동 (도구사용)	발마사지/ 손발톱정리	미술활동 (수공예)	규칙게임 (웃놀이)
15:50 ~ 16:40	저녁식사 / 일상생활지도(구강청결 / 투약)					
16:40 ~ 17:00	일일마감(노래 / 작별인사)					
17:00 ~ 17:50	1차 귀가 서비스 / 여가활동 / 물리치료					
18:00 ~	2차 귀가 서비스					