2025년 10월 식단표

일자/요일			01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
점심			잡곡밥 황태콩나물국 해물동그랑땡전 도라지유자청무침 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 근대국 떡갈비 감자채볶음 무우말랭이무침 배추김치	잡곡밥 미소된장국 김말이튀김 떡볶이 콩자반 배추김치	잡곡밥 호박된장국 가자미구이 새송이볶음 오이지무침 배추김치
오전간식			제과빵, 차	제과빵, 차	근대죽	제과빵, 차
오후간식			콩나물밥	카레밥		떡국
일자/요일	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
점심		잡곡밥 버섯들깨탕 감자조림 청경채나물무침 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돼지불고기볶음 새송이조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥 소고기무우국 매콤어묵볶음 콩나물볶음 무우생채 배추김치	잡곡밥 아욱국 돈까스 마늘쫑고추장무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 부추오리훈제볶음 오이사과무침 단무지무침 배추김치
오전간식		제과빵, 차	제과빵, 차	제과빵, 차	누룽지죽	제과빵, 차
오후간식		콩나물밥	떡국	카레밥	도토리묵밥	잔치국수
일자/요일	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
점심	잡곡밥 유부된장국 메추리알표고버섯장조림 연두부 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 감자국 브로콜리계란찜 가지볶음 모듬견과조림 배추김치	잡곡밥 근대국 두부애호박조림 들깨고사리볶음 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 코다리조림 청포묵무침 조미김 배추김치	잡곡밥 미소된장국 닭볶음탕 마늘쫑볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 차돌박이청경채볶음 오이맛살무침 양념깻잎지 배추김치
오전간식	제과빵, 차	제과빵, 차	제과빵, 차	제과빵, 차	야채죽	제과빵, 차
오후간식	단호박죽	짜장밥	칼국수	무밥	콩나물밥	표고버섯밥
일자/요일	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
점심	잡곡밥 어묵탕 탕수육 연근조림 단무지무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 꽁치김치조림 건파래무침 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 버섯잡채 과일마요샐러드 김 배추김치	잡곡밥 청국장 제육볶음 가지볶음 무우말랭이무침 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 치킨까스 우엉조림 콩자반 배추김치	잡곡밥 아욱국 버섯소불고기 호박볶음 오복지 배추김치
오전간식	제과빵, 차	제과빵, 차	제과빵, 차	제과빵, 차	단호박죽	제과빵, 차
오후간식	무밥	잔치국수	주먹밥	만두국	카레	콩나물밥
일자/요일	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
점심	잡곡밥 순두부탕 감자고로케 치커리사과무침 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 부대찌개 함박스테이크 양상추샐러드 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 열무된장국 고등어조림 도토리묵무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육주물럭볶음 호박새우젓볶음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 들깨무우국 미니돈까스 연근조림 무우생채 배추김치	
오전간식	제과빵, 차	제과빵, 차	제과빵, 차	제과빵, 차	소고기죽	
오후간식	떡국	표고버섯밥	콩나물밥	돈육덮밥	나물밥	

* 위 식단은 당일 사정에 의해 변경될 수 있음.

2025년 (09)월 주간 보호 일정표

	요일	월	요일	화	요일	수	요일	목	요 일	금	요일	토
1주차	제공일		제공일		제공일	1	제공일	2	제공일	3	제공일	4
	신체활동		신체활동		신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조
	인지활동		사회적응활동 인지활동		인지활동	토탈미술공예(10시) 노래부르기	인지활동	시니어음악교실(10시) 송편만들기 색깔옮기기	인지활동	민요소리(10:00) 숨은그림찾기	인지활동	융합놀이 13:20 컵쌓기
2주차	제공일	6	제공일	7	제공일	8	제공일	9	제공일	10	제공일	11
	신체활동		신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조
	인지활동	(추석)	사회적응활동 인지활동	영화감상 10월달 달력만들기	인지활동	시계알기(지남력)	인지활동	머리색종이로 말기	인지활동	민요소리(13:30) 가을꽃이름알기	인지활동	그림퍼즐맞추기
3주차	제공일	13	제공일	14	제공일	15	제공일	16	제공일	17	제공일	18
	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조
	인지활동	융합놀이(13:20) 속담풀이	사회적응활동 인지활동	분리수거 틀린그림찾기	인지활동	토탈미술공예(10시) 한글쓰기	인지활동	시니어음악교실(10시) 입체딸기 만들기	인지활동	민요소리(13:30) 내당근을 찾아줘 (미로)	인지활동	공놀이
4주차	제공일	20	제공일	21	제공일	22	제공일	23	제공일	24	제공일	25
	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조
	인지활동	융합놀이(13:20) 기초덧셈	사회적응활동 인지활동	마트장보기 선따라 그리기	인지활동	토탈미술공예(10시) 생신잔치 숫자만큼 색칠하기	인지활동	시니어음악교실(10시) 휴지심 공예 (버섯만들기)	인지활동	민요소리(13:30) 손가락 수 세기	인지활동	낚시놀이
5주차	제공일	27	제공일	28	제공일	29	제공일	30	제공일	31	제공일	
	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	
	인지활동	융합놀이(13:20) 각설이 공연감상	사회적응활동 인지활동	노래가사쓰기 한문쓰기	인지활동	토탈미술공예(10시) 신문지로 모자만들기	인지활동	시니어음악교실(10시) 병아리 색종이접기	인지활동	점잇기 나들이	인지활동	

상기 일정은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.