

7 월 소 식 지

“어르신들을 사랑으로 섬기는 따뜻한 또 하나의 가족이 되겠습니다.”

장마와 무더위가 시작되는 8월입니다.

장마로 인한 피해 없도록 대비 잘 하시고, 건강하고 행복한 여름 보내시기 바랍니다.

늘 귀하와 귀하의 가정에 행복이 가득하길 소망합니다.

2025년 7월의 활동

한의원 물리치료	세상 속의 음식이야기- 수박화채 만들기	원예치료
		
		
이미용 봉사	노래교실	직원회의 및 교육
		
		
한의원 물리치료	전문의의 전문적인 물리치료 및 시술을 통해 건강증진에 도움을 드리고 있으며, 사회 적응 활동을 통하여 정서적인 안정을 가져오고 자존감을 높일 수 있습니다.	
세상 속의 음식 이야기	친숙한 요리라는 매체를 이용한 창작활동으로 다양한 감각기관을 자극하여 장기기억 회복과 정서적 지지체계를 형성하여 우울과 고독감에서 벗어나 치매를 예방하고 정서적 안정감을 찾을 수 있도록 합니다.	
원예치료	다양한 식물과 도구를 사용함으로써 소근육 발달을 돕고 완성되는 과정을 통해 자기 성취감 향상을 돕습니다.	
이미용 봉사	이미용 봉사 선생님이 오셔서 어르신들의 긴 머리카락을 잘라주시고 정돈해드렸고 미용 후 어르신들께서 스스로 모습을 확인하시며 만족하셨습니다.	
노래교실	치매 및 노인성 질환 증상 및 기능의 저하를 완화하고 스트레스와 고통을 경감시킬 수 있도록 합니다.	
직원회의 및 직원교육	어르신들의 더욱 나은 생활과 직원 건의 사항을 수렴 및 개선하고자 실시하고 있습니다.	

2025년 8월의 활동계획 및 중요행사일정

- 에그탱그램 프로그램과 칠교놀이: 9개의 에그탱그램퍼즐과 칠교퍼즐을 여러 모양으로 만들어 보며 공간지각력과 구성능력을 기르기에 좋은 프로그램으로 매월 첫째주 금요일에 각 프로그램이 격일로 진행됩니다.
- 요리 활동 프로그램 : 요리 활동을 통해 소근육 운동 및 다양한 감각 촉진을 통해 인지능력 향상에 도움을 주며, 매월 1회 목요일로 지정하여 진행됩니다.
- 후마네트 운동 프로그램 : 후마네트 위를 걸으면서, 치매와 낙상을 예방하는 프로그램이며 매월 격주 수요일에 진행됩니다.
- 직원회의·직원교육 : 어르신들의 더욱 나은 생활과 직원 건의사항을 수렴, 개선하고자 매월 실시하고 있습니다.
- 이미용 봉사활동 : 어르신들의 단정한 용모 관리를 위하여 봉사단체의 이미용 봉사가 매월 1회 수요일로 지정하여 진행됩니다.

♣ 보호자 공지사항 ♣

▷ 한솔복지센터에서는 어르신과 보호자의 심리적 안정감 유지 및 기관과의 소통, 이해관계 유지를 위하여 월1회 이상 가족상담이 이뤄지고 있음을 안내드립니다. 혹여 어르신의 건강 및 주간보호 생활에 대해 궁금하신 부분이 있거나 건의사항이 있으시면 기관으로 연락주시면 감사하겠습니다. 전화통화를 원하실 경우 근무시간(09:00~18:00)내에 연락을 주시기 바랍니다.

(☎ 061-726-6677(사무실) / 010-8423-5752(기관폰) / 010-9255-6614(시설장))

▷사회적응프로그램으로 어르신들 생신잔치를 분기별로 직원들과 함께 진행하고 있습니다. 보호자님들의 적극적인 관심 부탁드립니다.

후원금계좌번호 : 301-0134-2313-11(농협), 예금주명 : 한솔노인복지센터

모든 후원금·품에 대해서는 소득세법 제34조에 의해 연말정산시 종합소득금액에 대해 혜택을 받으실 수 있습니다.

행복이 더해지는 나눔의 실천입니다. 후원금은 한솔어르신들의 행복 복지에 쓰여집니다 ~

• 2025년 7월 후원내역: 김옥임어르신(기정떡)



한 솔 노 인 복 지 센 터

2025년 8월 프로그램 제공일정 (주·야간보호 내 치매전담실)

■ 대상자 ■ 인지영역별 내부강사		강경모 어르신 외 20명 기본(문제해결/세상사는 이야기)-곽정란 요양보호사 기본(지남력-회상), 집단(신체활동-수요일)-곽정란 요양보호사		■ 프로그램 관리자 김은화 사회복지사 기본(자기인식)-우효정 요양보호사 기본(기억력)- 김은사 요양보호사		김은화 사회복지사 기본(집중력)-한복순 요양보호사 집단(신체활동-토요일)- 황미선 요양보호사	
일	월	화	수	목	금	토	
센터휴무					1 기본(지남력) 에그탱그램 퍼즐놀이	2 기본(자기인식) 내가 살고 있는 곳은? 집단-신체활동 면봉으로 물감찍기	
					집단-노래교실		
3 센터휴무	4 집단-기체조	5 기본(문제해결) 김밥 만드는 순서 나열하기	6 한의원 물리치료 기본(집중력) 바다생물 색칠하기	7 기본(자기인식) 내가 입고 싶은 옷은?	8 기본(회상) 옛날 물건기억 하기	9 기본(문제해결) 틀린 그림 찾기 집단-신체활동 창조적 활동-포도 만들기	
	기본(기억력) 파란색 글씨 찾기	집단-종합공예	집단-신체활동 공 옮기기	집단-사회적응 프로그램 세상 속의 음식 이야기- 북송아 요거트 파로페	집단-노래교실		
10 센터휴무	11 집단-기체조	12 기본(문제해결) 질문에 해당하는 물건 고르기	13 한의원 물리치료 기본(집중력) 후마네트 운동	14 집단-원예치료	15 기본(지남력) 9월 달력만들기	16 기본(집중력) 그림을 빈칸에 똑같이 그려보기 집단-사회적응 프로그램 세상 사는 이야기-8.15광복절	
	기본(기억력) 광복절 기억하기	집단-종합공예	집단-신체활동 다트놀이	기본(자기인식) 내 이름 찾아보기	집단-노래교실		
17 센터휴무	18 집단-기체조	19 기본(문제해결) 달력 보고 요일 맞추기	20 한의원 물리치료 기본(집중력) 보기 단어 찾아 표시하기	21 기본(자기인식) 식사 준비 해보기	22 기본(회상) 오늘의 일기 쓰기	23 기본(기억력) 조성 맞추기 집단-신체활동 꽃 채색하기	
	기본(기억력) "가"로 시작하는 단어 찾고 색칠하기	집단-종합공예	집단-신체활동 도미노 놀이	집단-사회적응 프로그램 세상 사는 이야기-폭염	집단-노래교실		
24 센터휴무	25 집단-기체조	26 기본(문제해결) 미로 찾기	27 한의원 물리치료 기본(집중력) 후마네트 운동	28 기본(자기인식) 내가 좋아하는 과일은?	29 기본(지남력) 계절에 관련된 물건 고르기	30 기본(집중력) 특정 글자 찾기 집단-신체활동 창조적 활동-선캅만들기	
	기본(기억력) 날말맞기	집단-종합공예	집단-신체활동 신발던지기	집단-사회적응 프로그램 시장놀이	집단-노래교실		
31 센터휴무							
인지프로그램 그룹분류 기억력, 문제해결, 집중력, 자기인식, 회상, 지남력, 힘뇌체조 그룹① - 강경모, 박병수, 박삼서, 오연심, 이성애, 최신애, 최희면 (7명) 그룹② - 김춘심, 이종율, 장복란, 주인중, 천순자, 황귀례(6명) 그룹③ - 김옥임, 박일화, 서복여, 송윤자, 이순애, 장진현, 조수임, 조정복(8명)			신체 프로그램 , 사회적응프로그램 그룹분류 신체활동, 기체조, 노래교실, 종합공예, 원예치료, 활기충전운동 합동생신잔치, 사회적응나들이, 지역행사참여, 어버이날 및 특별행사, 한의원 물리치료, 세상 사는 이야기, 세상 속의 음식 이야기 그룹A - 강경모, 박병수, 박삼서, 서복여, 이성애, 이종율, 조수임, 천순자, 최희면(9명) 그룹B - 김옥임, 김춘심, 박일화, 송윤자, 오연심, 이순애, 장복란, 장진현, 조정복, 주인중, 최신애, 황귀례(12명)			※ 프로그램 시간 ※ 10:00~10:30 10:30~11:30 13:30~14:30 15:00~16:00 힘뇌체조 활기충전운동 인지프로그램 신체 및 사회적응 프로그램	

2025년 8월 한솔노인복지센터 프로그램표 및 차량운행표 안내

일	월	화	수	목	금	토
					1	2
센터 휴무					힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 지남력 (집단) 노래교실	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 자기인식 (집단) 신체활동
3	4	5	6	7	8	9
센터 휴무	힘뇌체조 활기충전운동 (집단) 기체조 (기본) 기억력	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 종합공예	힘뇌체조 (기본) 집중력 (집단) 신체활동 한의원물리치료 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 자기인식 (집단) 사회적응프로그램	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 회상 (집단) 노래교실	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 신체활동
10	11	12	13	14	15	16
센터 휴무	힘뇌체조 활기충전운동 (집단) 기체조 (기본) 기억력	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 종합공예	힘뇌체조 (기본) 집중력 (집단) 신체활동 한의원물리치료 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (집단) 원예치료 (기본) 자기인식	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 지남력 (집단) 노래교실	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 집중력 (집단) 사회적응 프로그램
17	18	19	20	21	22	23
센터 휴무	힘뇌체조 활기충전운동 (집단) 기체조 (기본) 기억력	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 종합공예	힘뇌체조 (기본) 집중력 (집단) 신체활동 한의원물리치료 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 자기인식 (집단) 사회적응프로그램	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 회상 (집단) 노래교실	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 기억력 (집단) 신체활동
24	25	26	27	28	29	30
센터 휴무	힘뇌체조 활기충전운동 (집단) 기체조 (기본) 기억력	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 종합공예	힘뇌체조 (기본) 집중력 (집단) 신체활동 한의원물리치료 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 자기인식 (집단) 시장놀이	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 지남력 (집단) 노래교실	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 집중력 (집단) 신체활동

※ 프로그램일정은 센터사정(지역사회연계)에 따라 변경될 수 있습니다.

프로그램 안내

□ 2025년 7월 활동하신 프로그램과 중요행사

*세상속의음식이야기-수박화채 만들기

*이미용 봉사



*한의원 물리치료



*원예치료

*노래교실



◎ 2025년 8월 활동하실 프로그램 안내

- * 1일/1회 인지활동 프로그램이 진행되고 있습니다.
- * 주 1회 월요일 외부강사-기체조 프로그램이 진행됩니다.
- * 주 1회 화요일 외부강사-종합공예 프로그램이 진행됩니다.
- * 매주 수요일 낙상예방을 위해 호마네트 운동 프로그램이 진행됩니다.
- * 주 1회 수요일(공휴일 제외) 한의원 물리치료 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 수요일 이미용봉사 방문하여 이미용 봉사 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 목요일 사회적응-세상 사는 이야기 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 목요일 사회적응-요리 활동 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 목요일 원예치료 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 마지막주 목요일 사회적응-시장놀이 프로그램이 진행됩니다.
- * 주 1회 금요일 외부강사-노래교실 프로그램이 진행됩니다.

◎ 차량이송 변경에 대한 협조 요청

*주·야간보호내 치매전담형 원할한 이송을 위해 어르신을 미리 챙겨 주시고 보호자가 차량 탑승까지 도움을 주시길 바라며, 오후 이송 시 센터 직원에게 보호자가 어르신을 인계받을 수 있도록 많은 협조 바랍니다.
*어르신 입·퇴소에 따라 이송 시간과 차량이 변경될 수 있으므로 양해 부탁드립니다.

■ 차량이송안내 ■

- ◆스타렉스(78머6800)-오전:조례주공@08:45~조례대림2차(08:50)~용당e편한(09:05)~저전동(09:25)~상인제1길(09:35)
- ◆스타렉스(78머6800)-오후:조례주공@08:45~조례대림2차(16:50)~용당e편한(17:05)~저전동(17:30)~상인제1길(17:40)
- ◆스타렉스(70주4867)-오전:현대5차(08:45)~덕암현대@08:50~연향대우@09:25~연향호반1차(09:35)~조례금호@09:45
- ◆스타렉스(70주4867)-오후:현대5차@16:45~덕암현대@16:50~생목백산(16:55)~조곡동(17:00)~한신@17:10~한신@17:15~연향대우@17:30~연향호반1차(17:35)~조례금호@17:45
- ◆볼트(53부2871)-오전1차:상사장수길(08:10) / 오전2차:신대중흥1차(08:55)~유동1길(09:05)~생목백산@09:10
- ◆볼트(53부2871)-오후1차:신대중흥1차(16:55)~유동1길(17:00)~생목백산@17:15 / 오후2차:주공1차(17:20)~부영1차(17:35)
- ◆쏘울(39라2191)-오전:상인제1길(08:50)~주공1차(9:00)
- ◆쏘울(39라2191)-오후:상인제1길(16:55)~상사장수길(17:05)
- ◆모닝(63다8438)-오전:서면개운길(09:05)
- ◆모닝(63다8438)-오후:서면개운길(17:05)

2025년 8월 1주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

일자	7/27(일)	7/28(월)	7/29(화)	7/30(수)	7/31(목)	8/1(금)	8/2(토)
점심						물냉면/잡곡밥 1/2 제육볶음 (대체메뉴:계란 말이) 건새우마늘쫄볶 음 꼬들단무지무침 배추김치	잡곡밥 애호박수제비국 오리훈제청경채 볶음 (대체메뉴:두부 양념조림) 꽃맛샐러드 메밀순나물 배추김치
저녁						잡곡밥 순두부찌개 방어감자조림 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 어묵무국 오징어야채볶음 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치
죽식						전복죽	브로콜리죽
간식						오후:약과/오미 자차	오후:찐감자/ 매실차
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치 (배 추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어 (국 산), 삼치(국내산),갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복 (국 산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남 산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아),곤이(러시아),가자미(미국산),명란 (미국산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산),떡갈비 (돼지고기/국내산),생선까스(명태살/러시아),해물완자전(오징어:외국산),물만두(돼지고기:국내산),교자만두 (돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산),미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산),오색모듬 전(돼지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고 기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치:대만산)						

* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

2025년 8월 2주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

일자	8/3(일)	8/4(월)	8/5(화)	8/6(수)	8/7(목)	8/8(금)	8/9(토)
점심		산채비빔밥 건새우아욱국 배추김치	짜장면/잡곡밥 1/2 나가사끼짬뽕국 군만두*초간장 단무지무침 배추김치	잡곡밥 우무콩국 돈육수육 (대체메뉴: 계란 찜) 열무겉절이 상추쌈/쌈장 (대체메뉴: 양배 추찜) 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 (대체메뉴: 감자 된장국) 골뱅이야채초무 침 연근조림 콩나물무침 배추김치	삼계탕 (대체메뉴: 전복 죽) 잡곡밥 1/2 락교마늘쫄무침 배추겉절이 열무김치 수박	잡곡밥 감자다시마국 코다리무조림 새송이버섯볶음 숙갓나물무침 배추김치
저녁		잡곡밥 새우살미역국 삼치데리야끼구 이 마카로니샐러드 깻잎순볶음 배추김	잡곡밥 복어무국 두부두반장조림 오이고추무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 야채고로케*케찹 고구마줄기볶음 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 낙지무채국 야채계란말이 건취나물볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 한식잡채 (대체메뉴: 부추 잡채) 감자피망채볶음 도토리묵양념무 침 배추김치	잡곡밥 떡국 애호박전 어묵야채볶음 오이생채 배추김치
죽식		두부죽	콩죽	흑임자죽	새우살야채죽	전복죽	전복죽
간식		오후: 식혜	오후: 옥수수/ 사과쥬스	오후: 찐고구마/ 고구마라떼	오후: 밤양갱	오후: 수박/ 수박쥬스	오후: 짜장라면
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산), 콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치 (배 추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어 (국 산), 삼치(국내산), 갈치(국산), 오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산), 미꾸라지(국산), 전복 (국 산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산), 꽁치캔(꽁치:대만산), 참조기(중국산), 재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산), 꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남 산), 쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아), 명태(러시아), 코다리(러시아), 곤이(러시아), 가자미(미국산), 명란 (미국산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산), 돈까스(돼지고기:국내산), 너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비 (돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두 (돼지고기:국내산), 후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산), 미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬 전(돼지고기:국내산), 베이컨(돼지고기:미국산), 오징어젓갈(오징어:중국산), 훈제오리(오리:중국산), 돈까스(돼지고 기:국내산), 탕수육(돼지고기:국내산), 치킨너겟(닭고기:국내산), 베이컨(돼지고기:미국산), 캔콩치(꽁치:대만산)						

* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

2025년 8월 3주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

일자	8/10(일)	8/11(월)	8/12(화)	8/13(수)	8/14(목)	8/15(금)	8/16(토)
점심		잡곡밥 장어탕 고구마닭갈비 (대체메뉴: 계란 찜) 느타리버섯볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 꽃게된장국 버섯소불고기 (대체메뉴: 올방 개묵무침) 실곤약야채무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 콩나물냉국 카레소스 새우튀김*타르타 르소스 고구마순나물 배추김치	산채비빔밥 우거지된장국 알감자장조림 배추김치	잡곡밥 애호박수제비국 오리불고기 (대체메뉴: 연두 부) 실치아몬드채볶 음 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 돈육김치볶음 (대체메뉴: 두부 김치조림) 백묵이겨자냉채 고사리나물 배추김치
저녁		잡곡밥 부추재첩국 들기름비빔국수 두부두반장조림 애호박새우전볶 음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 찐물만두*양념장 (대체메뉴: 오징 어젓갈) 꼬시래기무우침 오이나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 야채계란찜 건새우마늘종볶 음 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 순살아귀탕 김치잡채 미역줄기볶음 연근조림 배추김치	잡곡밥 어묵국 방어감자조림 동그랑땡전 (대체메뉴: 돌자 반) 청경채나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 두부두반장조림 감자채볶음 고구마순나물 배추김치
죽식		단호박죽	계란죽	브로콜리죽 브로콜리죽	들깨죽	미역죽	낙지죽
간식		오후: 쌀과자/ 요구르트	오후: 미숫가루	오후: 찐감자/ 매실차	오후: 토마토/ 토마토쥬스	오후: 라면	오후: 수박/ 수박쥬스
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산), 콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치 (배추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어 (국산), 삼치(국내산), 갈치(국산), 오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산), 미꾸라지(국산), 전복 (국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산), 꽁치캔(꽁치:대만산), 참조기(중국산), 재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산), 꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남 산), 쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아), 명태(러시아), 코다리(러시아), 곤이(러시아), 가자미(미국산), 명란 (미국산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산), 돈까스(돼지고기:국내산), 너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비 (돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두 (돼지고기:국내산), 후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산), 미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬 전(돼지고기:국내산), 베이컨(돼지고기:미국산), 오징어젓갈(오징어:중국산), 훈제오리(오리:중국산), 돈까스(돼지고 기:국내산), 탕수육(돼지고기:국내산), 치킨너겟(닭고기:국내산), 베이컨(돼지고기:미국산), 캔콩치(꽁치:대만산)						

* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

2025년 8월 4주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

일자	8/17(일)	8/18(월)	8/19(화)	8/20(수)	8/21(목)	8/22(금)	8/23(토)
점심		카레덮밥 애호박된장찌개 어묵야채볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 한식잡채 오징어야채초무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 돈갈비떡찜 (대체메뉴: 참치 야채볶음) 건새우마늘쫄볶음 배추겉절이 열무김치	콩국수/잡곡밥 1/2 고등어고구마줄 기조림 오이장아찌무침 애호박나물 배추김치	잡곡밥 두부알탕 고구마순살닭갈비 (대체메뉴: 두부 조림) 맛살겨자냉채 양배추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 코다리무조림 후랑크햄감자볶음 고구마순나물 배추김치
저녁		잡곡밥 쇠고기우육 (대체메뉴: 들깨 무채국) 야채계란말이 청포묵김가루무침 숙갓겉절이 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 제육볶음 (대체메뉴: 계란 말이) 실치아몬드채볶음 상추쌈*쌈장 (대체메뉴: 양배 추찜) 배추김치	잡곡밥 떡국 삼치데리야끼구이 꼬시래기무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 북어무국 오리불고기 (대체메뉴: 연두 부) 궁채들깨볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 임연수무조림 오이나물 오복채무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 순대야채볶음 단호박샐러드 깻잎순나물 배추김치
죽식		황태죽	녹두죽	단호박죽	쇠고기죽	오징어죽	브로콜리죽
간식		오후: 황도	오후: 수박/ 수박쥬스	오후: 복숭아	오후: 수정과	오후: 카스타드/ 오렌지쥬스	오후: 옥수수/포 도쥬스
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산), 콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국산), 삼치(국내산), 갈치(국산), 오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뽕장어(국산), 미꾸라지(국산), 전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산), 꽁치캔(꽁치:대만산), 참조기(중국산), 재첩살(중국산) 바지락살(중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산), 꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산), 쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아), 명태(러시아), 코다리(러시아), 곤이(러시아), 가자미(미국산), 명란(미국산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산), 돈까스(돼지고기:국내산), 너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내산), 후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산), 미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:국내산), 베이컨(돼지고기:미국산), 오징어젓갈(오징어:중국산), 훈제오리(오리:중국산), 돈까스(돼지고기:국내산), 탕수육(돼지고기:국내산), 치킨너겟(닭고기:국내산), 베이컨(돼지고기:미국산), 캔콩치(꽁치:대만산)						

* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

2025년 8월 5주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

일자	8/24(일)	8/25(월)	8/26(화)	8/27(수)	8/28(목)	8/29(금)	8/30(토)
점심		잡곡밥 애호박된장찌개 아귀콩나물찜 메밀전병 백오이탕탕이 배추김치	열무김치비빔밥 우거지된장국 꽃맛샐러드 배추김치	잡곡밥 우무콩국 순살닭갈비 (대체메뉴: 두부 조림) 어묵야채볶음 오이장아찌무침 배추김치	잡곡밥 떡국 골뱅이야채초무 침 알감자장조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 오리탕 코다리무조림 새송이버섯볶음 오이고추무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 생선까스*타르 타르소스 청포묵김가루무 침 열무겉절이 배추김치
저녁		잡곡밥 부추재첩국 한식잡채 (대체메뉴: 부추 잡채) 올방개묵김가루 무침 양념갯잎지무침 배추김치	잡곡밥 낙지무채국 제육볶음 (대체메뉴: 연두 부) 건새우마늘종볶 음 양배추찜*쌈장 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 꾸꾸미야채볶음 고사리들깨나물 쳐커리유자청무 침 배추김치	잡곡밥 두부김치국 오리불고기 (대체메뉴: 계란 말이) 애호박볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 애호박수제비국 오징어야채초무 침 고구마맛탕 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 버섯소불고기 (대체메뉴: 골뱅 이무침) 오이생채 푸실리샐러드 배추김치
죽식		흑임자죽	야채죽	낙지죽	들깨죽	새우살야채죽	홍합살죽
간식		오후: 고구마/ 고구마라떼	오후: 파인애플	오후: 미숫가루	오후: 바나나/ 바나나라떼	오후: 토마토/ 토마토쥬스	오후: 수박/ 수박쥬스
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산), 콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치 (배 추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어 (국 산), 삼치(국내산), 갈치(국산), 오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산), 미꾸라지(국산), 전복 (국 산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산), 공치캔(공치:대만산), 참조기(중국산), 재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산), 꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남 산), 꾸꾸미(베트남산), 임연수(러시아), 명태(러시아), 코다리(러시아), 곤이(러시아), 가자미(미국산), 명란 (미국산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산), 돈까스(돼지고기:국내산), 너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비 (돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 고자만두 (돼지고기:국내산), 후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산), 미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬 전(돼지고기:국내산), 베이컨(돼지고기:미국산), 오징어젓갈(오징어:중국산), 훈제오리(오리:중국산), 돈까스(돼지고 기:국내산), 탕수육(돼지고기:국내산), 치킨너겟(닭고기:국내산), 베이컨(돼지고기:미국산), 캔콩치(공치:대만산)						

* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.