

8 월 소 식 지

“어르신들을 사랑으로 섬기는 따뜻한 또 하나의 가족이 되겠습니다.”

시원한 바람이 부는 9월이 시작되었습니다.

계절의 변화는 언제나 우리의 삶에 활력을 불어 넣어줍니다.

바쁜 일상 속에서도 작은 행복을 즐길 수 있는 여유가 함께하는 한 달이 되시길 바랍니다.

■ 2025년 8월의 활동



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.
기체조	부드럽고 유연한 동작을 통해 심신 이완을 시키며 교감신경을 완화시켜 스트레스와 불안을 감소하고, 질병에 대한 저항력과 투병력을 향상시키고 있습니다.
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 9월의 활동계획 및 중요행사일정

- 에그텅그램 프로그램과 칠교놀이: 9개의 에그텅그램퍼즐과 칠교퍼즐을 여러 모양으로 만들어 보며 공간지각력과 구성능력을 기르기에 좋은 프로그램으로 매월 첫째주 금요일에 각 프로그램이 격월로 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.
- 3분기 합동생신잔치 : 생신을 맞이하신 어르신들을 위해 분기별로 합동 생신잔치를 열어 삶의 활기를 부여하고 따뜻한 사랑을 느끼실 수 있는 시간을 보내고자 합니다.
- 3분기 운영위원회 : 3/4분기 운영위원회를 소집하여 기관운영에 대해 보고하고 회의하는 시간을 9월 26일에 진행됩니다.
- 3분기 기관 소독 : 실내,외 정기소독을 실시하여 벌, 파리, 모기 등에 피해를 최소화 하고 어르신들에게 전염병이 유행하지 않도록 예방하고자 분기별로 소독을 실시합니다.

♣ 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 8월 후원내역: 천순자어르신(기정택), 박일화어르신(기정택,뉴케어,빵,두유), 김한주(피자)



한 솔 노 인 복 지 센 터

2025년 9월 프로그램 제공일정 (주·야간보호 내 치매전담실)

■ 대 상 자	김옥임 어르신 외 19명	■ 프로그램 관리자	김은화 사회복지사
■ 인지영역별 내부강사	기본(문제해결/세상사는 이야기)-한복순 요양보호사 기본(지남력-회상), 집단(신체활동-수요일)- 우효정 요양보호사	기본(자기인식)-황미선 요양보호사 기본(기억력)- 김은서 요양보호사	기본(집중력)-박미서 요양보호사 집단(신체활동-토요일)-이정빈 요양보호사

일	월	화	수	목	금	토
	1 집단-기체조 기본(기억력) 음식 기억하고 맞추기	2 기본(문제해결) 시 문구 필사하기 집단-종합공예	3 한의원 물리치료 기본(집중력) 후마네트 운동 집단-신체활동 탁구공 놀이(접시)	4 기본(자기인식) 내가 좋아하는 동물은? 집단-사회적응 프로그램 세상 속의 음식 이야기-고구마 컵케이크	5 기본(지남력) 칠교놀이 집단-노래교실	6 기본(자기인식) 어떤 장소인지 알아보기 집단-신체활동 창조적 활동-애벌레 만들기
	7 센터휴무	8 집단-기체조 기본(기억력) 관련된 그림과 숫자 짝짓기	9 기본(문제해결) 물건 금액 맞추기 집단-종합공예	10 한의원 물리치료 사회적응-이미용 기본(집중력) 점선 따라 그리기 집단-신체활동 풍선 옮기기	11 집단-원예치료 기본(자기인식) 나에게 편지 쓰기	12 기본(회상) 옛날 물건기억 하기 집단-노래교실
14 센터휴무	15 집단-기체조 기본(기억력) 조성 맞추기	16 기본(문제해결) 빈칸에 숫자 쓰기 집단-종합공예	17 한의원 물리치료 기본(집중력) 후마네트 운동 집단-신체활동 낙시놀이	18 기본(자기인식) 내 가족 소개하기 집단-사회적응 프로그램 3분기 합동생신잔치	19 기본(지남력) 10월 달력만들기 집단-노래교실	20 기본(집중력) 같은 양말 짝짓기 집단-신체활동 창조적 활동-전어구이 만들기
	21 센터휴무	22 집단-기체조 기본(기억력) 단어 기억하기	23 기본(문제해결) 과일과 채소 분류하기 집단-종합공예	24 한의원 물리치료 기본(집중력) 숫자 조합하기 집단-신체활동 떡지치기	25 기본(자기인식) 내가 좋아하는 노래는? 집단-사회적응 프로그램 시장놀이	26 기본(회상) 옛날 놀이문화 회상하기 집단-노래교실
28 센터휴무	29 집단-기체조 기본(기억력) 모양과 숫자 기억하기	30 기본(문제해결) 만두 재료 고르기 집단-종합공예				27 기본(기억력) 동물 기억하고 맞추기 집단-사회적응 프로그램 세상 사는 이야기-추석
	인지프로그램 그룹분류 기억력, 문제해결, 집중력, 자기인식, 회상, 지남력, 힘뇌체조 그룹① - 박병수, 박삼서, 오연심, 이성애, 최신애, 최희연 (6명) 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 - 박병수, 박삼서, 서복여, 이성애, 이종율, 조수임, 천순자, 최희연(8명) 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 9월 한솔노인복지센터 프로그램표 및 차량운행표 안내

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

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

프로그램 안내

□ 2025년 8월 활동하신 프로그램과 중요행사

*세상속의음식이야기-복숭아요거트파티



*한의원 물리치료



*노래교실



*원예치료



*기체조



◎ 2025년 9월 활동하실 프로그램 안내

- * 1일/1회 인지활동 프로그램이 진행되고 있습니다.
- * 주 1회 월요일 외부강사- 기체조 프로그램이 진행됩니다.
- * 주 1회 화요일 외부강사- 종합공예 프로그램이 진행됩니다.
- * 격주 수요일 낙상예방을 위해 후마네트 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)
- ◆스타렉스(78머6800)-오후:조례주공@16:45~조례대림2차(16:50)~용당e편한(17:05)~저전동(17:25)
- ◆스타렉스(70주4867)-오전:현대5차(08:45)~덕암현대@08:50~한신@09:10~한신@09:15~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:주공1차(9:00)
- ◆쏘울(39라2191)-오후:상사장수길(17:05)
- ◆모닝(63다8438)-오전:서면개운길(09:05)
- ◆모닝(63다8438)-오후:서면개운길(17:05)

2025년 9월 1주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

일자	8/31(일)	9/1(월)	9/2(화)	9/3(수)	9/4(목)	9/5(금)	9/6(토)
점심		잔치국수 잡곡밥 1/2 야채춘권* 스위트칠리소스 맛살겨자냉채 꼬들단무지무침 배추김치	잡곡밥 애호박들깨수제 비국 방어데리야끼구 이 연근흑임자무침 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 (대체메뉴:스크램 블에그) 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 추어탕 김말이두부스틱강 정 후랑크소세지양배 추볶음 (대체메뉴:양배추 굴소스볶음) 참나물무침 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 순살닭갈비 (대체메뉴: 새우살야채볶음) 어묵야채볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 오징어야채볶음 표고버섯야채볶 음 콩나물무침 배추김치
저녁		잡곡밥 들깨미역국 야채계란찜 애호박새우젓볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 소불고기 (대체메뉴:두부양 념조림) 올방개묵양념무 침 오이생채 배추김치	잡곡밥 떡국 순살가자미양념찜 브로콜리무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 오리불고기 (대체메뉴: 새우살야채볶음) 양배추찜/쌈장 꼬시래기무무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 한식잡채 (대체메뉴:부추잡 채) 청포묵김가루무 침 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 낙지무국 순살닭갈비 (대체메뉴: 홍합살야채볶음) 새송이버섯볶음 열무나물 배추김치
죽식		오징어죽	참치죽	흑임자죽	단호박죽	두부죽	계란죽
간식		오후:찐고구마/고 구마라떼	오후:황도, 황도쥬 스	오후:바나나, 바나 나라떼	오후:찐감자, 매실 차	오후:약과/오미자 차	오후:찐감자/ 매실차
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산), 콩국수(공:외국산), 콩비지(공: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), 홍새우 살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산), 꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산), 쭈꾸미(베트남산), 임연수(러 시아), 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(돼지고 기:국내산), 치킨너겟(닭고기:국내산), 베이컨(돼지고기:미국산), 캔콩치(공치:대만산)						

* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

한솔노인복지센터

2025년 9월 2주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

일자	9/7(일)	9/8(월)	9/9(화)	9/10(수)	9/11(목)	9/12(금)	9/13(토)
점심		잡곡밥 떡국 조기구이 도토리묵상추무침 콩나물무침 배추김치	카레덮밥 (대체메뉴:카레감 자볶음) 우거지된장국 고구마줄기볶음 오복채무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 생선까스*타르타 르소스 연근조림 오이생채 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 코다리무조림 미역줄기볶음 단호박샐러드 배추김치	잔치국수/ 잡곡밥 1/2 오리불고기 열무겉절이 단무지무침 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 임연수무조림 감자당근채볶음 오이미역초무침 배추김치
저녁		잡곡밥 홍합살미역국 순대야채볶음 (대체메뉴:두부양 념조림) 마카로니샐러드 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 순살아귀탕 찜물만두/양념장 (대체메뉴:계란 찜) 가지양파볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 소불고기 (대체메뉴:새우살 볶음) 올방개목양념무침 꼬시래기무무침	잡곡밥 콩나물국 분홍소세지전 어묵야채볶음 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 삼치감자조림 새송이버섯볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 아욱국 돈육버섯불고기 (대체메뉴:연두 부) 얼갈이겉절이 숙주나물 배추김치
죽식		강낭콩죽	참치죽	쇠고기죽	낙지죽	순두부죽	황태죽
간식		오후:식혜	오후:옥수수/ 사과쥬스	오후:찜고구마/고 구마라떼	오후:밤양갱	오후:수박/ 수박쥬스	오후:짜장라면
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공: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), 홍새우 살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러 시아),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(돼지고 기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(공치:대만산)						

* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

한솔노인복지센터

2025년 9월 3주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

일자	9/14(일)	9/15(월)	9/16(화)	9/17(수)	9/18(목)	9/19(금)	9/20(토)
점심		잡곡밥 토란국 돈육부추잡채 (대체메뉴:부추잡채) 골뱅이야채무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 아욱국 돈갈비떡찜 (대체메뉴:연두부) 새송이버섯볶음 고구마줄기무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 (대체메뉴:건새우미역국) 공치김치조림 찐물만두*양념장 (대체메뉴:오복채무침) 열무나물 배추김치	잡곡밥 북어계란국 오리훈채청경채볶음 (대체메뉴:새우살볶음) 애호박나물 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 육개장 (대체메뉴:된장국) 새우튀김*타르타르소스 느타리버섯볶음 도토리묵상추무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 분홍소세지전 오이생채 배추김치
저녁		잡곡밥 순두부찌개 순살가자미양념찜 무생채 청경채나물 배추김치	잡곡밥 어묵무국 방어감자조림 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 바지락살무국 팝콘치킨강정 (대체메뉴:오징어튀김) 감자채피망볶음 양념깻잎지무침 배추김치	잡곡밥 닭들깨무국 동태전 도라지나물 해초샐러드 배추김치	잡곡밥 부추재첩국 두부양념장구이 시금치나물 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 제육볶음 (대체메뉴:계란말이) 표고버섯야채볶음 썩갓나물 배추김치
죽식		흑임자죽	콩죽	들깨죽	녹두죽	전복죽	참치죽
간식		오후:쌀과자/요구르트	오후:미숫가루	오후:찐감자/매실차	오후:토마토/토마토주스	오후:라면	오후:수박/수박주스
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공: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),공치캔(공치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우 살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러 시아),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(돼지고 기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔공치(공치:대만산)						

* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

한솔노인복지센터

2025년 9월 4주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

일자	9/21(일)	9/22(월)	9/23(화)	9/24(수)	9/25(목)	9/26(금)	9/27(토)
점심		잡곡밥 우거지된장국 삼치데리야끼구이 후랑크야채볶음 (대체메뉴:양배추 볶음) 백묵이겨자냉채 배추김치	잡곡밥 복어무국 제육볶음 (대체메뉴:연두 부) 어묵야채볶음 상추쌈/쌈장 배추김치	온메밀국수/ 잡곡 밥 1/2 오징어야채볶음 오이나물 꼬들단무지무침 배추김치	잡곡밥 낙지무채국 순살닭갈비 (대체메뉴:계란말 이) 메밀전병 (대체메뉴:갯잎장 아찌) 열무된장무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 소불고기 (대체메뉴:새우살 볶음) 썩갓두부무침 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 감자미역국 임연수무조림 새송이버섯볶음 얼갈이나물 배추김치
저녁		잡곡밥 건새우미역국 야채계란말이 가지굴소스볶음 치커리유채정무침 배추김치	잡곡밥 애호박감자수제 비국 쭈꾸미야채볶음 숙주나물 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 (대체메뉴:들깨무 채국) 해물부추전 고사리들깨볶음 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 두부양념조림 연근흑임자무침 갯잎순나물 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 순살아귀찜 느타리버섯볶음 해초샐러드	잡곡밥 순두부백탕 오리훈제청경채 볶음 (대체메뉴:계란 찜) 청포묵김가루무 침 상추겉절이 배추김치
죽식		녹두죽	참치죽	브로콜리죽	쇠고기죽	흑임자죽	닭야채죽
간식		오후:황도/황도쥬 스	오후:수박/수박쥬 스	오후:복숭아/쥬스	오후:밤양갱/수정 과	오후:카스타드/오 렌지쥬스	오후:포도/포도쥬 스
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공: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), 홍새우 살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러 시아),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(돼지고 기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔공치(공치:대만산)						

* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

한솔노인복지센터

2025년 9월 5주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

일자	9/28(일)	9/29(월)	9/30(화)				
점심		잡곡밥 건새우미역국 코다리무조림 베이컨감자채볶음 (대체메뉴:감자채볶음) 쪽파김가루무침 배추김치	짜장면 /잡곡밥 1/2 미소된장국 군만두*양념장 단무지무침 배추김치				
저녁		잡곡밥 토란국 두부양념조림 느타리버섯볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 순대야채볶음 (대체메뉴:바지락 살볶음) 맛살겨자냉채 열무나물 배추김치				
죽식		참치야채죽	황태죽				
간식		오후:고구마/고구마 라떼	오후:파인애플/쥬 스				
원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공: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(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:국내 산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내 산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치:대만산)						

* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

한솔노인복지센터