

# 9 월 소 식 지

**“어르신들을 사랑으로 섬기는 따뜻한 또 하나의 가족이 되겠습니다.”**

지나갈 것 같지 않던 긴 여름이 엊그제 같은데 어느덧 10월입니다.  
올해 계획하셨던 일들은 많이 이뤄나가고 계신지요.  
그동안 노력하신 모든 것들에서 풍성한 결실을 맺는 한 달이 되셨으면 합니다.

## 2025년 9월의 활동

| 한의원 물리치료                                                                         |                                                                                   | 세상 속의 음식이야기-고구마컵케이크                                                                                          |                                                                                   | 원예치료                                                                                |                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |                             |  |  |  |
| 3분기 생신잔치                                                                         |                                                                                   | 노래교실                                                                                                         |                                                                                   | 직원회의 및 교육                                                                           |                                                                                     |
|  |  |                             |  |  |  |
| 한의원 물리치료                                                                         |                                                                                   | 전문의의 전문적인 물리치료 및 시술을 통해 건강증진에 도움을 주고 인 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.                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |
| 3분기 합동생신잔치                                                                       |                                                                                   | 합동 생신 잔치를 통해 어르신들께서 센터 생활의 무료함을 피하고 삶의 활기를 부여하며, 만족도를 높일 수 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 10월의 활동계획 및 중요행사일정

- 에그텅그림 프로그램과 칠교놀이 : 9개의 에그텅그림퍼즐과 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.
- 사회적응 나들이 : 특별활동, 나들이 등의 기회가 부족한 어르신들에게 외부를 접하는 즐거움을 만끽하여 정서적 안정을 위해 시행하는 프로그램으로 10월 넷째 주 시행 예정입니다.

### ♣ 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 9월 후원내역: 조정복어르신(기정떡), 박일화어르신(케이크,빵), 서복여어르신(발마사지기)

 **한 솔 노 인 복 지 센 터**

## 2025년 10월 프로그램 제공일정 (주·야간보호 내 치매전담실)

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

| 일                                                                                                                                                                                                           | 월                                                    | 화                                                                             | 수                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 목                                                                                  | 금                                                                   | 토                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                             |                                                      |                                                                               | <b>1</b><br><b>한의원 물리치료</b><br>기본(집중력)<br>후마네트 운동<br><b>집단-신체활동</b><br>콩주머니 던지기                                                                                                                                                                                                                         | <b>2</b><br><b>집단-원예치료</b><br>기본(자기인식)<br>내 얼굴 그리기                                 | <b>3</b><br>기본(지남력)<br>에그탱그램 퍼즐놀이<br><b>집단-신체활동</b><br>옷놀이          | <b>4</b><br><b>집단-노래교실</b><br>기본(자기인식)<br>내 좌우명은?                                                                            |
| <b>5</b><br><b>센터휴무</b>                                                                                                                                                                                     | <b>6</b><br><b>추석휴무</b>                              | <b>7</b><br>기본(문제해결)<br>그림 보고 질문에 답하기<br><b>집단-사회적응 프로그램</b><br>세상 사는 이야기-한글날 | <b>8</b><br>기본(집중력)<br>숫자 조합하기<br><b>집단-신체활동</b><br>옷놀이                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>9</b><br>기본(자기인식)<br>내가 좋아하는 장소는?<br><b>집단-종합공예</b>                             | <b>10</b><br><b>집단-기체조</b><br>기본(회상)-추석 명절음식 회상하기<br><b>집단-노래교실</b> | <b>11</b><br>기본(문제해결)<br>돈 계산하기<br><b>집단-신체활동</b><br>창조적 활동-추석 상차림 차리기                                                       |
| <b>12</b><br><b>센터휴무</b>                                                                                                                                                                                    | <b>13</b><br><b>집단-기체조</b><br>기본(기억력)<br>장면 기억하고 맞추기 | <b>14</b><br>기본(문제해결)<br>상의,하의 구별하기<br><b>집단-종합공예</b>                         | <b>15</b><br><b>한의원 물리치료</b><br>사회적응-이미용<br>기본(집중력)-후마네트 운동<br><b>집단-신체활동</b><br>볼링놀이                                                                                                                                                                                                                   | <b>16</b><br><b>집단-사회적응 프로그램</b><br>세상 속의 음식 이야기-송편<br>기본(자기인식)<br>나에게 하고 싶은 말 말하기 | <b>17</b><br>기본(지남력)<br>11월 달력만들기<br><b>집단-노래교실</b>                 | <b>18</b><br>기본(집중력)<br>질문에 맞는 단어 찾기<br><b>집단-신체활동</b><br>창조적 활동-가을 은행나무                                                     |
| <b>19</b><br><b>센터휴무</b>                                                                                                                                                                                    | <b>20</b><br><b>집단-기체조</b><br>기본(기억력)<br>동물 기억하기     | <b>21</b><br>기본(문제해결)<br>숨은 그림 찾기<br><b>집단-종합공예</b>                           | <b>22</b><br><b>한의원 물리치료</b><br>기본(집중력)<br>보기 단어 찾아 표시하기<br><b>집단-신체활동</b><br>탁구공 계란판                                                                                                                                                                                                                   | <b>23</b><br>기본(자기인식)<br>신체부분 명칭쓰기<br><b>집단-사회적응 프로그램</b><br>지역행사 참여-순천만정원나들이      | <b>24</b><br>기본(회상)<br>가을하면 떠오르는 것은?<br><b>집단-노래교실</b>              | <b>25</b><br>기본(기억력)<br>모양 기억하고 맞추기<br><b>집단-신체활동</b><br>창조적 활동-코스모스 꽃바구니                                                    |
| <b>26</b><br><b>센터휴무</b>                                                                                                                                                                                    | <b>27</b><br><b>집단-기체조</b><br>기본(기억력)<br>같은 그림 찾기    | <b>28</b><br>기본(문제해결)<br>청소 도구 찾아보기<br><b>집단-종합공예</b>                         | <b>29</b><br><b>한의원 물리치료</b><br>기본(집중력)<br>후마네트 운동<br><b>집단-신체활동</b><br>풍선바람총놀이                                                                                                                                                                                                                         | <b>30</b><br>기본(자기인식)<br>좋아하는 활동 생각하기<br><b>집단-사회적응 프로그램</b><br>시장놀이               | <b>31</b><br>기본(회상)<br>제철 음식 기억하기<br><b>집단-노래교실</b>                 |                                                                                                                              |
| <b>인지프로그램</b><br><b>그룹분류</b><br>기억력, 문제해결, 집중력, 자기인식 회상, 지남력, 힘뇌체조<br>그룹① - 박병수, 박삼서, 오연심, 이성애, 최신애, 최희면 (6명)<br>그룹② - 김춘심, 이종율, 장복란, 주인중, 천순자, 황귀례(6명)<br>그룹③ - 김옥임, 박일화, 서복여, 송윤자, 이순애, 장진현, 조수임, 조정복(8명) |                                                      |                                                                               | <b>신체 프로그램 ,</b><br><b>사회적응프로그램</b><br><b>그룹분류</b><br>신체활동, 기체조, 노래교실, 종합공예, 원예치료, 활기충전운동<br>합동생신잔치, 사회적응나들이, 지역행사참여, 어버이날 및 특별행사,<br>한의원 물리치료, 세상 사는 이야기, 세상 속의 음식 이야기<br>그룹A - 박병수, 박삼서, 서복여, 이성애, 이종율, 조수임, 천순자, 최희면(6명)<br>그룹B - 김옥임, 김춘심, 박일화, 송윤자, 오연심, 이순애, 장복란, 장진현,<br>조정복, 주인중, 최신애, 황귀례(12명) |                                                                                    |                                                                     | <b>※ 프로그램 시간 ※</b><br>10:00~10:30<br>10:30~11:30<br>13:30~14:30<br>15:00~16:00<br>힘뇌체조<br>활기충전운동<br>인지프로그램<br>신체 및 사회적응 프로그램 |

# 2025년 10월 한솔노인복지센터 프로그램표 및 차량운행표 안내

| 일        | 월                                      | 화                                         | 수                                                              | 목                                                 | 금                                        | 토                                        |
|----------|----------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
|          |                                        |                                           | 1                                                              | 2                                                 | 3                                        | 4                                        |
| 센터<br>휴무 |                                        |                                           | 힘뇌체조<br>(기본) 집중력<br>(집단) 신체활동<br>한의원물리치료<br>활기충전운동             | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(집단) 원예치료<br>(기본) 자기인식          | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 지남력<br>(집단) 신체활동  | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(집단) 노래교실<br>(기본) 자기인식 |
| 5        | 6                                      | 7                                         | 8                                                              | 9                                                 | 10                                       | 11                                       |
| 센터<br>휴무 | 추석<br>센터 휴무                            | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 문제해결<br>(집단) 사회 적응 | 힘뇌체조<br>(기본) 집중력<br>(집단) 신체활동<br>활기충전운동                        | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 자기인식<br>(집단) 종합공예          | 힘뇌체조<br>(집단) 기체조<br>(기본) 회상<br>(집단) 노래교실 | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 문제해결<br>(집단) 신체활동 |
| 12       | 13                                     | 14                                        | 15                                                             | 16                                                | 17                                       | 18                                       |
| 센터<br>휴무 | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(집단) 기체조<br>(기본) 기억력 | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 문제해결<br>(집단) 종합공예  | 힘뇌체조<br>사회적응-이미용<br>(기본) 집중력<br>(집단) 신체활동<br>한의원물리치료<br>활기충전운동 | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 자기인식<br>(집단) 사회적응-요리       | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 지남력<br>(집단) 노래교실  | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 집중력<br>(집단) 신체활동  |
| 19       | 20                                     | 21                                        | 22                                                             | 23                                                | 24                                       | 25                                       |
| 센터<br>휴무 | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(집단) 기체조<br>(기본) 기억력 | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 문제해결<br>(집단) 종합공예  | 힘뇌체조<br>(기본) 집중력<br>(집단) 신체활동<br>한의원물리치료<br>활기충전운동             | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 자기인식<br>(집단) 사회적응-나들이      | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 회상<br>(집단) 노래교실   | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 기억력<br>(집단) 신체활동  |
| 26       | 27                                     | 28                                        | 29                                                             | 30                                                | 31                                       |                                          |
| 센터<br>휴무 | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(집단) 기체조<br>(기본) 기억력 | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 문제해결<br>(집단) 종합공예  | 힘뇌체조<br>(기본) 집중력<br>(집단) 신체활동<br>한의원물리치료<br>활기충전운동             | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 자기인식<br>(집단) 사회적응<br>-시장놀이 | 힘뇌체조<br>활기충전운동<br>(기본) 지남력<br>(집단) 노래교실  |                                          |

## 프로그램 안내

### ☐ 2025년 9월 활동하신 프로그램과 중요행사

\*세상속의음식이야기-고구마컵케이크

\*3분기 합동생신잔치



\*한의원 물리치료



\*원예치료



\*종합공예



### ◎ 2025년 10월 활동하실 프로그램 안내

- \* 1일/1회 인지활동프로그램이 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 이미지용봉사 방문하여 이미지용 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 원활한 이송을 위해 어르신들 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.

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

### ■ 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:부영1차(17:35)
- ◆쏘울(39라2191)-오전:주공2차(8:45)~주공1차(8:50)
- ◆쏘울(39라2191)-오후:주공2차(16:45)~주공1차(16:50)~상사장수길(17:15)
- ◆모닝(63다8438)-오전:서면개운길(09:05)
- ◆모닝(63다8438)-오후:서면개운길(17:05)

# 2025년 10월 1주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

| 일자     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | 10/1(수)                                                            | 10/2(목)                                                              | 10/3(금)                                                             | 10/4(토)                                                              |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | 잡곡밥<br>닭곰탕(선호메뉴)<br>조기구이<br>도토리묵상추무침<br>취나물무침<br>배추김치              | 잡곡밥<br>바지락순두부백탕<br>오리불고기<br>(대체메뉴:두부구이)<br>꽃맛샐러드<br>참나물겉절이<br>배추김치   | 잡곡밥<br>꽃게된장국<br>돼지갈비떡찜<br>(대체메뉴:해물야채볶음)<br>실치아몬드볶음<br>열무겉절이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>애호박새우젓국<br>순살아귀찜<br>고기메밀전병<br>(대체메뉴:오징어젓갈무침)<br>시금치나물<br>배추김치 |
| 저녁     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>돈육버섯불고기<br>(대체메뉴:연두부)<br>애호박볶음<br>양배추찜*쌈장<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>(대체메뉴:김치국)<br>고등어무조림<br>고춧잎나물무침<br>울방개묵김가루무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>오징어무국<br>돈육부추잡채<br>(대체메뉴:부추잡채)<br>연근조림<br>치커리유자청무침<br>배추김치   | 잡곡밥<br>어묵무국<br>소불고기<br>(대체메뉴:계란찜)<br>푸실리샐러드<br>오이나물<br>배추김치          |
| 죽식     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | 흑임자죽                                                               | 전복죽                                                                  | 녹두죽                                                                 | 쇠고기죽                                                                 |
| 간식     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  | 오후:기정떡,매실차                                                         | 오후:찐고구마,고구마라떼                                                        | 오후:배,배주스                                                            | 오후:바나나,바나나라떼                                                         |
| 원산지 표기 | 쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치<br>(배 추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어<br>(국 산), 삼치(국내산),갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복<br>(국 산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우<br>살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤이(러시아),가자미(미국산), 명란<br>(미국산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비<br>(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두<br>(돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:<br>국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고<br>기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치:대만산) |  |  |                                                                    |                                                                      |                                                                     |                                                                      |

\* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

한솔노인복지센터

# 2025년 10월 2주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

| 일자        | 10/5(일)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10/6(월) | 10/7(화)                                                                | 10/8(수)                                                                | 10/9(목)                                                                              | 10/10(금)                                                                     | 10/11(토)                                                                  |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 점심        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         | 카레덮밥<br>근대된장국<br>새우튀김*타르스<br>스<br>(대체메뉴:<br>오징어젓갈무침)<br>오이양파무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>오징어야채볶음<br>감자파리고추조림<br>시금치나물<br>배추김치                     | 잡곡밥<br>바지락순두부백탕<br>오리훈제청경채볶<br>음<br>(대체메뉴:계란말<br>이)<br>새송이버섯피망볶<br>음<br>배추겉절이<br>갓김치 | 잡곡밥<br>꽃게된장국<br>고구마닭갈비<br>(대체메뉴:두부구<br>이)<br>후랑크소세지야<br>채볶음<br>취나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>애호박새우젓국<br>방어구이*양념장<br>맛살겨자냉채<br>열무겉절이<br>배추김치                     |
| 저녁        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         | 잡곡밥<br>건새우미역국<br>순대야채볶음<br>(대체메뉴:계란후<br>라이)<br>가지양파볶음<br>참나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>아욱국<br>제육볶음<br>(대체메뉴:해물야<br>채볶음)<br>애호박새우젓볶음<br>양배추쌈*쌈장<br>배추김치 | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>(대체메뉴:김치국)<br>가자미양념찜<br>숙갓나물<br>청포묵김가루무침<br>배추김치                     | 잡곡밥<br>오징어무국<br>김치잡채<br>느타리버섯볶음<br>치커리유자청무<br>침<br>배추김치                      | 잡곡밥<br>어묵무국<br>닭볶음탕<br>(대체메뉴:해물야<br>채볶음)<br>건새우마늘쫄볶<br>음<br>콩나물무침<br>배추김치 |
| 죽식        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         | 황태죽                                                                    | 흑임자죽                                                                   | 전복죽                                                                                  | 녹두죽                                                                          | 쇠고기죽                                                                      |
| 간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |         | 오후:사과,사과주<br>스                                                         | 오후:라면                                                                  | 오후:황도,황도주<br>스                                                                       | 오후:쌀과자,오렌<br>지주스                                                             | 오후:약과,매실차                                                                 |
| 원산지<br>표기 | 쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치<br>(배 추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어<br>(국 산), 삼치(국내산),갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복<br>(국 산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우<br>살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시<br>아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤이(러시아),가자미(미국산), 명란<br>(미국산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비<br>(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두<br>(돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:<br>국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고<br>기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔꽁치(꽁치:대만산) |         |                                                                        |                                                                        |                                                                                      |                                                                              |                                                                           |

\* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

한솔노인복지센터

# 2025년 10월 3주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

| 일자     | 10/12(일)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 10/13(월)                                                            | 10/14(화)                                                           | 10/15(수)                                                         | 10/16(목)                                                         | 10/17(금)                                                         | 10/18(토)                                                                                  |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 잡곡밥<br>장어탕<br>돼지갈비떡찜<br>(대체메뉴:해물야채볶음)<br>고구마옥수수샐러드<br>배추겉절이<br>열무김치 | 잡곡밥<br>장어탕<br>순살치킨강정<br>(대체메뉴:연두부)<br>청포묵김가루무침<br>실치아몬드채볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>사골국<br>(대체메뉴:된장국)<br>방어양념구이<br>쇠고기표고버섯볶음<br>취나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>순살아귀탕<br>제육볶음<br>(대체메뉴:계란말이)<br>양배추찜*쌈장<br>꼬시래기무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>팔죽(선호메뉴)<br>코다리무조림<br>고사리들깨볶음<br>오이생채<br>배추김치             | 잡곡밥<br>사골국<br>(대체메뉴:된장국)<br>오리불고기<br>(대체메뉴:해물야채볶음)<br>후랑크소세지볶음<br>(대체메뉴:양배추굴소스볶음)<br>열무나물 |
| 저녁     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 잡곡밥<br>건새우무국<br>야채계란찜<br>참나물겉절이<br>마카로니샐러드<br>배추김치                  | 잡곡밥<br>북어계란국<br>가자미양념찜<br>들깨무볶음<br>고춧잎나물<br>배추김치                   | 잡곡밥<br>부추재첩국<br>해물김치전<br>새송이버섯볶음<br>청경채나물<br>배추김치                | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>갈치무조림<br>애호박새우젓볶음<br>가지나물<br>배추김치               | 잡곡밥<br>콩나물국<br>순대야채볶음<br>(대체메뉴:계란말이)<br>느타리버섯볶음<br>시금치나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>홍합살미역국<br>오징어야채볶음<br>건새우마늘쫄볶음<br>무생채<br>배추김치                                       |
| 죽식     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 낙지죽                                                                 | 참치죽                                                                | 녹두죽                                                              | 흑임자죽                                                             | 홍합살죽                                                             | 계란죽                                                                                       |
| 간식     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 오후:파인애플,파인애플주스                                                      | 오후:포도,포도주스                                                         | 오후:카스텔라,매실차                                                      | 오후:배,배주스                                                         | 오후:국물과자,매실차                                                      | 오후:바나나,바나나라떼                                                                              |
| 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), 참치(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), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),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), 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),캔공치(공치:대만산) |                                                                     |                                                                    |                                                                  |                                                                  |                                                                  |                                                                                           |

\* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

한솔노인복지센터

# 2025년 10월 4주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

| 일자     | 10/19(일)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 10/20(월)                                                          | 10/21(화)                                                          | 10/22(수)                                                             | 10/23(목)                                          | 10/24(금)                                                           | 10/25(토)                                                      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 점심     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 잡곡밥<br>온도토리묵국<br>조기구이<br>(대체메뉴:연두부)<br>감자파리고추조림<br>푸실리샐러드<br>배추김치 | 잡곡밥<br>두부알탕<br>돈육수육<br>(대체메뉴:참치김치볶음)<br>가오리회무침<br>고춧잎나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>(대체메뉴:된장국)<br>생선까스*타르타르소스<br>청포묵김가루무침<br>열무겉절이<br>배추김치 | 산채비빔밥<br>우거지된장국<br>배추김치                           | 잡곡밥<br>잔치국수<br>오징어야채볶음<br>연근조림<br>꼬들단무지무침<br>배추김치                  | 잡곡밥<br>토란국<br>달볶음탕<br>(대체메뉴:연두부)<br>맛살겨자냉채<br>쪽파김가루무침<br>배추김치 |
| 저녁     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 잡곡밥<br>꽃게된장국<br>단호박단팔썸<br>느타리버섯볶음<br>취나물무침<br>배추김치                | 잡곡밥<br>콩가루배추국<br>임연수무조림<br>맛살야채볶음<br>돌나물초고추장무침<br>배추김치            | 잡곡밥<br>어묵무국<br>순살닭갈비<br>(대체메뉴:두부구이)<br>새송이버섯볶음<br>애호박나물<br>배추김치      | 잡곡밥<br>북어무채국<br>고등어양념장구이<br>오이생채<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>애호박새우젓국<br>오리불고기<br>(대체메뉴:계란말이)<br>배추겉절이<br>양배추찜*쌈장<br>열무김치 | 잡곡밥<br>사골국<br>(대체메뉴:된장국)<br>동태전<br>툇무생채<br>시금치나물<br>배추김치      |
| 죽식     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 오징어죽                                                              | 바지락살야채죽                                                           | 단호박죽                                                                 | 참치죽                                               | 북어죽                                                                | 흑임자죽                                                          |
| 간식     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 오후:사과,사과주스                                                        | 오후:피자,매실차                                                         | 오후:기정떡,매실차                                                           | 오후:찐고구마,고구마라떼                                     | 오후:밤양갱,매실차                                                         | 오후:카스텔라,오렌지주스                                                 |
| 원산지 표기 | 쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공:외국산), 배추김치<br>(배추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어<br>(국산), 참치(국내산),갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복<br>(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:월양산),공치캔(공치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우<br>살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),꾸꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤이(러시아),가자미(미국산), 명란<br>(미국산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비<br>(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두<br>(돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:<br>국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고<br>기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔공치(공치:대만산) |                                                                   |                                                                   |                                                                      |                                                   |                                                                    |                                                               |

\* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

한솔노인복지센터

# 2025년 10월 5주 식단표

작성자 : 임세진 영양사

| 일자        | 10/26(일)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10/27(월)                                                            | 10/28(화)                                            | 10/29(수)                                                          | 10/30(목)                                                              | 10/31(금)                                                      |  |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--|
| 점심        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 잡곡밥<br>나가사끼짬뽕국<br>제육볶음<br>(대체메뉴:두부스티강정)<br>세발나물두부무침<br>배추겉절이<br>갓김치 | 잡곡밥<br>미소된장국<br>팔죽<br>골뱅이야채초무침<br>오복채무침<br>배추김치     | 잡곡밥<br>돈등뼈감자탕<br>(대체메뉴:된장국)<br>고등어양념구이<br>연근조림<br>시금치나물<br>배추김치   | 잡곡밥<br>긴새우미역국<br>아귀콩나물찜<br>두부양념장구이<br>갓잎장아찌<br>배추김치                   | 잡곡밥<br>꽃게된장국<br>버섯잡채<br>도토리묵상추무침<br>도라지초무침<br>배추김치            |  |
| 저녁        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 잡곡밥<br>버섯들깨탕<br>가자미양념찜<br>햄야채볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치                    | 잡곡밥<br>홍합살무국<br>공치김치조림<br>애호박새우젓볶음<br>고춧잎나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>복어무국<br>순대야채볶음<br>(대체메뉴:해물야채볶음)<br>느타리버섯볶음<br>열무나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>제육간장볶음<br>(대체메뉴:당면김말이튀김)<br>건새우마늘쫄볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>물만두국<br>(대체메뉴:계란국)<br>오징어야채볶음<br>툇두부무침<br>썩갓나물<br>배추김치 |  |
| 죽식        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 바지락살야채죽                                                             | 강낭콩죽                                                | 단호박죽                                                              | 홍합살야채죽                                                                | 녹두죽                                                           |  |
| 간식        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 오후:짜장라면                                                             | 오후:파인애플,파인애플주스                                      | 오후:쌀과자,오렌지주스                                                      | 오후:포도,포도주스                                                            | 오후:약과,매실차                                                     |  |
| 원산지<br>표기 | 쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공:외국산), 배추김치<br>(배 추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어<br>(국 산), 삼치(국내산),갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뽕장어(국산),미꾸라지(국산),전복<br>(국 산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),공치캔(공치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살<br>(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명<br>태(러시아),코다리(러시아), 곤이(러시아),가자미(미국산), 명란<br>(미국산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비<br>(돼지고기:국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두<br>(돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:국내<br>산), 베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내<br>산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔공치(공치:대만산) |                                                                     |                                                     |                                                                   |                                                                       |                                                               |  |

\* 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

한솔노인복지센터