

# 10 월 소 식 지

“어르신들을 사랑으로 섬기는 따뜻한 또 하나의 가족이 되겠습니다.”

벌써 겨울이 찾아온 듯한 추운 늦가을 11월 첫 날이 시작되었습니다.  
오색찬란 형형색색 아름답게 물든 단풍들도 이제 얼마 남지 않았습니다.  
단풍구경 마음껏 하시고 즐거운 행복이 가득한 11월 되시길 바랍니다.

## ■ 2025년 10월의 활동

| 하반기 나들이-조례호수공원      | 세상 속의 음식이야기-고구마컵케이크                                                                                          | 원예치료      |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|                     |                                                                                                              |           |
| 한의원 물리치료            | 이미용 봉사                                                                                                       | 직원회의 및 교육 |
|                     |                                                                                                              |           |
|                     |                                                                                                              |           |
|                     |                                                                                                              |           |
| <b>한의원 물리치료</b>     | 전문의의 전문적인 물리치료 및 시술을 통해 건강증진에 도움을 드리고 있으며, 사회 적응 활동을 통하여 정서적인 안정을 가져오고 자존감을 높일 수 있습니다.                       |           |
| <b>세상 속의 음식 이야기</b> | 친숙한 요리라는 매체를 이용한 창작활동으로 다양한 감각기관을 자극하여 장기기억 회복과 정서적 지지체계를 형성하여 우울과 고독감에서 벗어나 치매를 예방하고 정서적 안정감을 찾을 수 있도록 합니다. |           |
| <b>원예치료</b>         | 다양한 식물과 도구를 사용함으로써 소근육 발달을 돕고 완성되는 과정을 통해 자기 성취감 향상을 돕습니다.                                                   |           |
| <b>나들이-조례호수공원</b>   | 특별활동, 나들이 등의 기회가 부족한 어르신들에게 외부를 접하는 즐거움을 만끽하고, 동료 어르신들간의 친목을 도모함으로써 건강한 노후를 영위하도록 돕습니다.                      |           |
| <b>이미용 봉사</b>       | 이미용 봉사 선생님이 오셔서 어르신들의 긴 머리카락을 잘라주시고 정돈해드렸고 미용 후 어르신들께서 스스로 모습을 확인하시며 만족하셨습니다.                                |           |
| <b>직원회의 및 직원교육</b>  | 어르신들의 더욱 나은 생활과 직원 건의 사항을 수렴 및 개선하고자 실시하고 있습니다.                                                              |           |

## ■ 2025년 11월의 활동계획 및 중요행사일정

- 에그탱그램 프로그램과 칠교놀이 : 9개의 에그탱그램퍼즐과 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.

### ♣ 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 10월 후원내역: 최신애어르신(감,우거지), 송윤자어르신(선식), 장진현어르신(감)

# 2025년 11월 프로그램 제공일정 (주.야간보호 내 치매전담실)

| ■ 대상자                                            |    | 김옥임 어르신 외 19명                                       |    | ■ 프로그램 관리자                                        |    | 이의선 사회복지사                                                              |  |
|--------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------|--|
| ■ 인지영역별 내부강사                                     |    | 기본(문제해결/세상사는 이야기)-현복순 요양보호사<br>기본(지남력-회상)-우호정 요양보호사 |    | 기본(자기인식, 신체활동-토요일)-황미선 요양보호사<br>기본(기억력)-김은서 요양보호사 |    | 기본(집중력)-박미서 요양보호사<br>집단(신체활동-수요일)-이정빈 요양보호사                            |  |
| 일                                                | 월  | 화                                                   | 수  | 목                                                 | 금  | 토                                                                      |  |
| 2                                                | 3  | 4                                                   | 5  | 6                                                 | 7  | 1<br>기본(자기인식)<br><br>내가 좋아하는 색깔은?<br><br>집단-사회적응 프로그램<br>세상 사는 이야기-손씻기 |  |
|                                                  |    |                                                     |    |                                                   |    | 8<br>기본(문제해결)<br>점합기<br><br>집단-신체활동<br>창조적 활동-색종이 모자이크                 |  |
|                                                  |    |                                                     |    |                                                   |    |                                                                        |  |
| 9                                                | 10 | 11                                                  | 12 | 13                                                | 14 | 15<br>기본(집중력)<br>만다라 색칠하기<br><br>집단-신체활동<br>창조적 활동-화병 꾸미기              |  |
|                                                  |    |                                                     |    |                                                   |    | 22<br>집단-종합공예<br><br>기본(회상)<br>옛날 군것질 음식 회상하기                          |  |
|                                                  |    |                                                     |    |                                                   |    |                                                                        |  |
| 16                                               | 17 | 18                                                  | 19 | 20                                                | 21 | 22<br>집단-종합공예<br><br>기본(회상)<br>옛날 군것질 음식 회상하기                          |  |
|                                                  |    |                                                     |    |                                                   |    | 29<br>기본(기억력)<br>요리도구 찾아보기<br><br>집단-신체활동<br>창조적 활동-비행기 만들기            |  |
|                                                  |    |                                                     |    |                                                   |    |                                                                        |  |
| 23<br>/30                                        | 24 | 25                                                  | 26 | 27                                                | 28 | 29<br>기본(기억력)<br>요리도구 찾아보기<br><br>집단-신체활동<br>창조적 활동-비행기 만들기            |  |
|                                                  |    |                                                     |    |                                                   |    | 36<br>기본(문제해결)<br>그림자 찾기<br><br>집단-종합공예<br>타구공 만들기                     |  |
|                                                  |    |                                                     |    |                                                   |    |                                                                        |  |
| 인지프로그램<br>그룹분류                                   |    | 기억력, 문제해결, 집중력, 자기인식, 회상, 지남력, 합리체조                 |    | 신체 프로그램, 사회적응 프로그램<br>그룹분류                        |    | ※ 프로그램 시간 ※                                                            |  |
| 그룹① - 박병수, 박삼서, 오연실, 이성애, 최신애, 최희면 (6명)          |    | 그룹A - 박병수, 박삼서, 서복여, 이성애, 이종율, 조수임, 전순자, 최희면(8명)    |    | 그룹② - 김준신, 이종율, 장복란, 주인중, 전순자, 황귀례(6명)            |    | 그룹B - 김옥임, 김준신, 박일화, 송윤자, 오연실, 이순애, 장복란, 장진현, 조정복, 주인중, 최신애, 황귀례(12명)  |  |
| 그룹③ - 김옥임, 박일화, 서복여, 송윤자, 이순애, 장진현, 조수임, 조정복(8명) |    |                                                     |    |                                                   |    | 신체 및 사회적응 프로그램                                                         |  |



# 2025년 11월 1주 식단표

작성자: 임세진 영양사

|    |  |  |  |  |  |  |                                                                 |
|----|--|--|--|--|--|--|-----------------------------------------------------------------|
| 일자 |  |  |  |  |  |  | 11/1(토)                                                         |
| 점심 |  |  |  |  |  |  | 잡곡밥<br>감자양파국<br>코다리무조림<br>단호박샐러드<br>청경채나물무침<br>배추김치             |
| 저녁 |  |  |  |  |  |  | 잡곡밥<br>콩나물국<br>제육볶음<br>(대체메뉴:연두부)<br>양배추찜*쌈장<br>실곤약야채무침<br>배추김치 |
| 죽식 |  |  |  |  |  |  | 새우살야채죽                                                          |
| 간식 |  |  |  |  |  |  | 오후:배,배즙스                                                        |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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(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(베 트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아),곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈가스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선가스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈가스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치: 대만산) |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# 2025년 11월 2주 식단표

작성자: 임세진 영양사

| 일자 | 11/2(일) | 11/3(월)                                                        | 11/4(화)                                                      | 11/5(수)                                         | 11/6(목)                                                          | 11/7(금)                                                          | 11/8(토)                                                  |
|----|---------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 점심 |         | 잡곡밥<br>버섯들깨탕<br>순살닭갈비<br>(대체메뉴: 연두부)<br>어묵야채볶음<br>쪽파나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>건새우미역국<br>방어양념장구이<br>감자베이컨볶음<br>오이생채<br>배추김치          | 짜장덮밥<br>우거지된장국<br>오복채무침<br>배추겉절이<br>갓김치         | 잡곡밥<br>물만두국<br>(대체메뉴: 들깨무채국)<br>오징어야채볶음<br>애호박나물<br>연근조림<br>배추김치 | 잡곡밥<br>토란국<br>제육볶음<br>(대체메뉴: 해물야채볶음)<br>양배추찜*쌈장<br>참나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>떡국<br>생선까스*타르타르<br>소스<br>메밀묵양념무침<br>얼무겉절이<br>배추김치 |
| 저녁 |         | 잡곡밥<br>아욱국<br>쭈꾸미야채볶음<br>푸실리샐러드<br>얼무나물<br>배추김치                | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>제육볶음<br>(대체메뉴: 계란말이)<br>무생채<br>깻잎순나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>닭들깨무국<br>동태전<br>새송이버섯볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>건새우미역국<br>오리불고기<br>(대체메뉴: 새우볶음)<br>어묵야채볶음<br>쪽파나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>두부김치국<br>조기구이<br>부추나물<br>우엉채조림<br>배추김치                    | 잡곡밥<br>바지락살무채국<br>야채계란찜<br>오이들깨나물<br>양념깻잎지무침<br>배추김치     |
| 죽식 |         | 콩죽                                                             | 복어죽                                                          | 들깨죽                                             | 닭살야채죽                                                            | 순두부죽                                                             | 브로콜리죽                                                    |
| 간식 |         | 오후:포도,포도주스                                                     | 오후:사과,사과주스                                                   | 오후:라면                                           | 오후:황도,황도주스                                                       | 오후:쌀과자,오렌지주스                                                     | 오후:약과,매실차                                                |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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),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), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <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(콩치: 대만산) |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# 2025년 11월 3주 식단표

작성자: 임세진 영양사

| 일자 | 11/9(일) | 11/10(월)                                                          | 11/11(화)                                                          | 11/12(수)                                                              | 11/13(목)                                      | 11/14(금)                                                                | 11/15(토)                                                               |
|----|---------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 점심 |         | 잡곡밥<br>애호박수제비국<br>오리불고기<br>(대체메뉴:연두부)<br>오이크래미샐러드<br>세발나물<br>배추김치 | 단호박죽 /잡곡밥 1/2<br>우거지된장국<br>꼬막야채무침<br>유채나물<br>오복채무침<br>배추김치        | 잡곡밥<br>들깨미역국<br>돼지갈비찜<br>(대체메뉴:두부양념조림)<br>새송이버섯볶음<br>도토리묵상추무침<br>배추김치 | 산채비빔밥<br>오징어무국<br>배추김치                        | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>(대체메뉴:들깨무채국)<br>조기양념구이<br>꼬시래기무침<br>시금치나물<br>배추김치         | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>코다리무조림<br>고사리들깨볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치                     |
| 저녁 |         | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>(대체메뉴:두부된장국)<br>해물부추전<br>연근조림<br>꼬시래기무침<br>배추김치   | 잡곡밥<br>부추재첩국<br>순살닭갈비<br>(대체메뉴:해물야채볶음)<br>가지양파볶음<br>애호박나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>애호박새우젓국<br>갈치무조림<br>돌자반볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치                     | 잡곡밥<br>어묵무국<br>잡채<br>오이생채<br>올방개묵양념무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>바지락살미역국<br>너비아니아채조림<br>(대체메뉴:해물조림)<br>건새우마늘쫄볶음<br>숙주나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>버섯들깨탕<br>돈육김치볶음<br>(대체메뉴:참치김치볶음)<br>마카로니샐러드<br>치커리유자청무침<br>배추김치 |
| 죽식 |         | 들깨죽                                                               | 단호박죽                                                              | 낙지죽                                                                   | 쇠고기죽                                          | 계란죽                                                                     | 옥수수죽                                                                   |
| 간식 |         | 오후:파인애플,파인애플쥬스                                                    | 오후:배,배쥬스                                                          | 오후:카스테라,매실차                                                           | 오후:단감,오렌지쥬스                                   | 오후:국물과자,매실차                                                             | 오후:미니호떡,매실차                                                            |

|        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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),공치캔(공치: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), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선가스(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(콩치: 대만산) |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# 2025년 11월 4주 식단표

작성자: 임세진 영양사

| 일자 | 11/16(일) | 11/17(월)                                                           | 11/18(화)                                           | 11/19(수)                                         | 11/20(목)                                                        | 11/21(금)                                                                     | 11/22(토)                                                          |
|----|----------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 점심 |          | 잡곡밥<br>나가사끼짬뽕국<br>제육볶음<br>(대체메뉴:계란말이<br>표고버섯야채볶음<br>상추쌈*쌈장<br>배추김치 | 잡곡밥<br>건새우아욱국<br>잡 채<br>실치아몬드채볶음<br>물파래무무침<br>배추김치 | 카레덮밥<br>홍합살미역국<br>새송이버섯볶음<br>치커리유자청무침<br>배추김치    | 잡곡밥<br>온메밀국수<br>오징어야채볶음<br>가지굴소스볶음<br>배추겉절이<br>갯김치              | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>오리훈제<br>청경채볶음<br>(대체메뉴:<br>해물야채볶음)<br>어묵피망볶음<br>쪽파나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>낙지무채국<br>함박스테이크*소스<br>(대체메뉴:연두부)<br>단호박샐러드<br>유채나물<br>배추김치 |
| 저녁 |          | 잡곡밥<br>사골국<br>두부김치조림<br>어묵야채볶음<br>세발나물<br>배추김치                     | 잡곡밥<br>떡국<br>코다리무조림<br>연근조림<br>시금치나물<br>배추김치       | 잡곡밥<br>콩나물국<br>야채계란찜<br>꼬시래기무무침<br>쌈배추나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>유부감자국<br>찐물만두*초간장<br>(대체메뉴:새우만두<br>우영채조림<br>열무나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>꽃게된장국<br>해물김치전<br>청포묵양념무침<br>숙갓나물무침<br>배추김치                           | 잡곡밥<br>토란국<br>삼치무조림<br>새송이버섯볶음<br>얼갈이나물<br>배추김치                   |
| 죽식 |          | 전복죽                                                                | 녹두죽                                                | 오징어죽                                             | 들깨죽                                                             | 옥수수죽                                                                         | 콩죽                                                                |
| 간식 |          | 오후:사과,사과쥬스                                                         | 오후:피자,매실차                                          | 오후:기정떡,매실차                                       | 오후:찐고구마,고구<br>마라떼                                               | 오후:밤양갱,매실차                                                                   | 오후:카스테라,사과<br>쥬스                                                  |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 원산지<br>표기 | 쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배<br>추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국 산), 삼치(국내산),<br>갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국 산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양<br>산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중<br>국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베 트남산),꾸꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아),<br>곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:<br>국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두<br>(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:<br>국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스<br>(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치: 대만산) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

# 2025년 11월 5주 식단표

작성 자: 임세진 영양사

| 일자 | 11/23(일) | 11/24(월)                                                       | 11/25(화)                                                                  | 11/26(수)                                                     | 11/27(목)                                                        | 11/28(금)                                                            | 11/29(토)                                        |
|----|----------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 점심 |          | 잡곡밥<br>어묵무국<br>버섯소불고기<br>(대체메뉴:계란찜)<br>애호박새우젓볶음<br>무생채<br>배추김치 | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>생선까스*타르타르<br>소스<br>고사리들깨볶음<br>콩나물무침<br>배추김치              | 팔죽 / 잡곡밥 1/2<br>방어무조림<br>백묵이버섯겨자무<br>침<br>오복채무침<br>배추김치      | 잡곡밥<br>꽃게탕<br>제육볶음<br>(대체메뉴:연두부)<br>새송이버섯볶음<br>치커리유자청무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>건새우미역국<br>순살치킨강정<br>(대체메뉴:계란말이)<br>도토리묵썩갓무침<br>시금치나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>떡국<br>코다리무조림<br>연근흑임자무침<br>얼갈이나물<br>배추김치 |
| 저녁 |          | 잡곡밥<br>재첩국<br>오미산적<br>토란대볶음<br>물미역무침<br>배추김치                   | 잡곡밥<br>감자다시마국<br>순대야채볶음<br>(대체메뉴:해물야채<br>볶음)<br>올방개목양념무침<br>깻잎순볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>마파두부<br>(대체메뉴:두부조림)<br>단무지무침<br>유채나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>애호박수제비국<br>임연수무조림<br>건새우마늘쫄볶음<br>오이생채<br>배추김치            | 잡곡밥<br>아욱국<br>잡 채<br>어묵야채볶음<br>물파래무무침<br>배추김치                       | 잡곡밥<br>버섯들깨탕<br>해물부추전<br>가지나물<br>청경채나물<br>배추김치  |
| 죽식 |          | 단호박죽                                                           | 참치죽                                                                       | 강낭콩죽                                                         | 오징어죽                                                            | 전복죽                                                                 | 바지락살야채죽                                         |
| 간식 |          | 오후:짜장라면                                                        | 오후:파인애플,파인<br>애플쥬스                                                        | 오후:쌀과자,오렌지<br>쥬스                                             | 오후:배,배쥬스                                                        | 오후:단감,사과쥬스                                                          | 오후:약과,매실차                                       |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 원산지<br>표기 | 쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공:외국산), 배추김치(배<br>추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국 산), 삼치(국내산),<br>갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국 산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양<br>산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중<br>국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베 트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아),<br>곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:<br>국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두<br>(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:<br>국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스<br>(돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔꽁치(꽁치: 대만산) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|