

12월 프로그램 운영일정

실버베이노인주야간보호센터

일요일	월요일 - <♪ 악설이 ♪>	화요일 - < 동화스토리텔링 >	수요일 - <♥ 효가교실 ♥>	목요일 - <☺ 웃음치료 ☺>	금요일 - <◆ 중이조형 ◆>	토요일 - < 자체 프로그램 >
1	2 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 주말일소통하기 14:00~15:00 ♪악설이♪ 15:20~16:20 실외산책, 일광욕 (실내걷기 및 체조)	3 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 달력그리기 14:00~15:00 동화스토리텔링 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)	4 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 연산하기 14:00~15:00 ♥ 효가교실 ♥ 15:20~16:20 실외산책, 일광욕 (실내걷기 및 체조)	5 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 같은모양찾기 14:00~15:00 ☺ 웃음치료 ☺ 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)	6 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 블럭쌓기 14:00~15:00 ◆ 중이조형 ◆ 15:20~16:20 손발톱, 미용정리	7 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 콩 옮기기 14:00~15:00 노래교실 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)
8	9 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 주말일소통하기 14:00~15:00 ♪악설이♪ 15:20~16:20 실외산책, 일광욕 (실내걷기 및 체조)	10 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 스티커 붙이기 14:00~15:00 동화스토리텔링 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)	11 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 규칙찾기 14:00~15:00 ♥ 효가교실 ♥ 15:20~16:20 실외산책, 일광욕 (실내걷기 및 체조)	12 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 속담익히기 14:00~15:00 ☺ 웃음치료 ☺ 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)	13 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 컵쌓기 14:00~15:00 ◆ 중이조형 ◆ 15:20~16:20 손발톱, 미용정리	14 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 퍼즐맞추기 14:00~15:00 영화감상 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)
15	16 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 주말일소통하기 14:00~15:00 ♪악설이♪ 15:20~16:20 실외산책, 일광욕 (실내걷기 및 체조)	17 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 퍼즐맞추기 14:00~15:00 동화스토리텔링 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)	18 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 만다라색칠하기 14:00~15:00 ♥ 효가교실 ♥ 15:20~16:20 실외산책, 일광욕 (실내걷기 및 체조)	19 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 음식만들기 (김장) 14:00~15:00 ☺ 웃음치료 ☺ 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)	20 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 특정글자찾기 14:00~15:00 ◆ 중이조형 ◆ 15:20~16:20 손발톱, 미용정리	21 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 선따라가위놀이 14:00~15:00 얼굴마사지 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)
22	23 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 주말일소통하기 14:00~15:00 ♪악설이♪ 15:20~16:20 실외산책, 일광욕 (실내걷기 및 체조)	24 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 연산하기 14:00~15:00 동화스토리텔링 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)	25 (성탄절) 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 크리스마스트리 스티커 붙이기 14:00~15:00 ♥ 효가교실 ♥ 15:20~16:20 실외산책, 일광욕 (실내걷기 및 체조)	26 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 찢어붙이기 14:00~15:00 ☺ 웃음치료 ☺ 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)	27 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 규칙찾기 14:00~15:00 ◆ 중이조형 ◆ 15:20~16:20 손발톱, 미용정리	28 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 그림 색칠하기 14:00~15:00 영화감상 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)
29	30 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 주말일소통하기 14:00~15:00 ♪악설이♪ 15:20~16:20 실외산책, 일광욕 (실내걷기 및 체조)	31 09:30~10:30 물리치료, 힘뇌체조 10:30~11:30 선따라가위놀이 14:00~15:00 동화스토리텔링 15:20~16:20 치매 예방 체조 (휴먼 다큐 시청 및 체조)				

※프로그램은 날씨 및 센터 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

식단표

2024년 12월

실버베이노인주야간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
2		3		4		5		6		7	
점심(645kcal)	저녁(644kcal)	점심(645kcal)	저녁(643kcal)	점심(644kcal)	저녁(645kcal)	점심(630kcal)	저녁(635kcal)	점심(627kcal)	저녁(645kcal)	점심(669kcal)	저녁(654kcal)
팔죽 콩나물무침 배추김치 어묵조림	잡곡밥 콩나물국 계란찜 시금치나물 배추김치	잡곡밥 동태국 이채전 오이고추 멸치조림 배추김치	잡곡밥 두부김치찌개 오징어볶음 김구이 배추김치	비빔밥 만두국 삼치구이 연두부 배추김치	잡곡밥 두부된장찌개 닭도리탕 느타리잡채 자반무침 새발나물 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 닭도리탕 파래채반 깻잎나물 깍두기	잡곡밥 만두국 고등어조림 도라지나물 파래무침 배추김치	잡곡밥 오리탕 미트볼개첩조림 진미채볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 토란국 군만두 진미채볶음 사과연근무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 계란후라이 멸치볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 떡만두국 멸치조림 콩나물무침 참나물무침 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
건강곡물차 바나나		건강곡물차 방울토마토		건강곡물차 사과		건강곡물차 요구르트		건강곡물차 단감		건강곡물차 베지밀	
9		10		11		12		13		14	
점심(642kcal)	저녁(612kcal)	점심(644kcal)	저녁(624kcal)	점심(640kcal)	저녁(622kcal)	점심(664kcal)	저녁(640kcal)	점심(648kcal)	저녁(617kcal)	점심(643kcal)	저녁(644kcal)
잡곡밥 비빔밥(역국) 닭도리탕 고사리나물 파리조림 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 동그랑땡 실고양채소무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 참치깻잎전 콩나물무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기무국 자반무침 두부스테이크 맛살오야무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 쌈채소 메추리알장조림 배추김치	잡곡밥 황태김치국 고등어무조림 미역줄기볶음 호박고지나물 배추김치	잡곡밥 계란국 소불고기 버섯우동볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 양배추찜 쌈장 녹두나물 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 조갯국 치킨까스 두부묵은지조림 건새우나물콩볶음 배추김치	잡곡밥 토란국 오징어회무침 양배추샐러드 애호박볶음 배추김치	잡곡밥 실갈이된장국 소시지부침 달걀찜 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기무국 편만두 구이김 감자조림 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
건강곡물차 베지밀		건강곡물차 초코파이/음료		건강곡물차 옛날과자		건강곡물차 요구르트		건강곡물차 단감		건강곡물차 카스테라	
16		17		18		19		20		21	
점심(644kcal)	저녁(636kcal)	점심(624kcal)	저녁(655kcal)	점심(670kcal)	저녁(655kcal)	점심(721kcal)	저녁(633kcal)	점심(721kcal)	저녁(642kcal)	점심(652kcal)	저녁(640kcal)
팔죽 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 참치찌개 계란후라이 감자채볶음 오이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 잡채 미늘콩볶음 김구이 쌈장 배추김치	잡곡밥 늪은호박된장국 삼치무조림 굴전 건새우어묵볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물김치찌개 소고기주물럭 삼치겉절이 그린샐러드 배추김치	잡곡밥 참치비빔밥 오징어무국 콩나물무침 김파래무침 배추김치	잡곡밥 매생이국 조기구이 김치전 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 코다리조림 유채나물 콩나물무침 깍두기	비빔밥 계란국 참나물무침 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 토란국 돼지갈비찜 고구마순나물 느타리버섯볶음 배추김치	잡곡밥 표고무국 이채전 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 들깨시래국 청포묵무침 고구마튀김 콩가루배추찜 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
건강곡물차 카스테라		건강곡물차 베지밀		건강곡물차 바나나		건강곡물차 단감		건강곡물차 요구르트		건강곡물차 편빵	

18		19		20		21		22		23	
점심(623kcal)	저녁(626kcal)	점심(619kcal)	저녁(627kcal)	점심(623kcal)	저녁(623kcal)	점심(624kcal)	저녁(620kcal)	점심(627kcal)	저녁(619kcal)	점심(619kcal)	저녁(626kcal)
잡곡밥 소고기배추된장국 찐만두 계란찜 토란대무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 탕수육 표고버섯무조림 고사리나물 배추김치	잡곡밥 김치찌개 어묵볶음 파리고추조림 돼지갈비찜 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 어묵조림 김치볶음 무나물 배추김치	영양밥 달걀실파국 깻잎양념무침 도토리묵무침 우엉부각볶음 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 메추리알장조림 김자전 애호박볶음 배추김치	(생선피티) 찰밥 계란국 녹두나물 구이김 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 소시지부침 표고버섯볶음 오징어젓갈 배추김치	잡곡밥 황태국 치킨가스 쪽파나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 미파두부 김치조림 버섯무나물 배추김치	잡곡밥 표고무국 이채전 파래자반 호박고지나물 배추김치	잡곡밥 들깨시래기국 닭살호두조림 김치채볶음 콩가루배추찜 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
건강곡물차 바나나		건강곡물차 베지밀		건강곡물차 카스타드		건강곡물차 케익조각/음료		건강곡물차 바나나		건강곡물차 주스	
25		26		27		28		29		30	
점심(621kcal)	저녁(613kcal)	점심(619kcal)	저녁(626kcal)	점심(623kcal)	저녁(623kcal)	점심(627kcal)	저녁(627kcal)	점심(623kcal)	저녁(625kcal)	점심(620kcal)	저녁(624kcal)
잡곡밥 닭가슴살 소고기숙주볶음 브로콜리/초장 김자전 배추김치	잡곡밥 미역국 코다리조림 익힌콩나물 김구이 배추김치	잡곡밥 떡국 닭살호두조림 마늘쫄볶음 풋고추된장무침 배추김치	잡곡밥 황태국 오징어회무침 미역줄기볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 창국장 찐만두 가지볶음 김가루파무침 배추김치	잡곡밥 김치양파국 어묵볶음 양배추된장무침 무나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 콩나물불고기 호박새우살볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 김자고추장찌개 이채전 참치김치볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 소불고기 숙주나물무침 콩자반 배추김치	잡곡밥 유부두부국 계란후라이 표고버섯볶음 김가루파무침 배추김치	잡곡밥 징어탕 잡채 도라지무침 풋고추된장무침 고추완나물 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 메추리알장조림 양배추된장무침 깻잎나물 배추김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
건강곡물차 옛날전병		건강곡물차 베지밀		건강곡물차 바나나		건강곡물차 카스타드		건강곡물차 망고주스		건강곡물차 굴	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.