해드림 주간보호센터

인 사 말

♡ 안녕하세요! 해드림 주간보호센터 입니다. ♡

여름의 절정인 8월 입니다. 무더위와 장마로 힘들고 지치기 쉬운 날들의 연속이지만, 비가 먼지를 씻기 듯 각자 마음에 근심과 걱정도 다 씻겨준다 생각하시면 좋겠습니다.

해드림에서는 어르신분들께 '항상 가족과 같이 누구보다 먼저 해 드린다'는 마음으로 더욱 더 잘 보살피고, 돌봄 서비스에 최선을 다하겠습니다.

공 지 사 항

▶저희 해드림에서는 코로나 예방을 위해 손 씻기와 소독 등 예방 수칙에 따라 시설 및 종사자분들이 철저히 코로나 예방에 신경 쓰고 있습니다. 어르신분들 또한 코로나 예방에 대해 가정에서도 신경 써 주시길 바라며, 코로나 증상 의심 시 지체없이 병원 및 보건소 등을 방문하여 PCR 검사를 진행 하시길 바랍니다.

▶여름철 해드림에서는 어르신분들이 생활하시기 알맞은 실내온도 및 환기 등을 철저히 하여 어르신들 건강유지를 위한 환경조성을 하고 있습니다.

▶여름철 식중독 예방을 위해 조리실 위생청소와 음식 조리시 위생관리에 주의하여 식사 및 간식 준비 후 제공을 하고 있습니다.

해드림
상담 · 문의 : 054) 612-2580

해드림 주간보호센터

8월 식단표

8월 1주 식단표

-표준형-

구분	조식	중식	석식	죽식	간식
화요일 1일	잡곡밥 어묵국 달걀찜조림 양념깐풍기 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 부엉가시리냉국 너비아니 구이 찹살볶음 양념옛감자 배추김치	잡곡밥 오징어무국 쇠고기가지볶음 새송이조림 참나물겉절이 배추김치	조: 어묵채소죽 중: 계살죽 석: 오징어채소죽 710kcal	오전: 두유 오후: 찰떡&수정과
수요일 2일	잡곡밥 콩가루배춧국 튀긴십사과볶음 달감자조림 곤약생채찬 깍두기	잡곡밥 크림스프 셀프미스&사르다은 양념우육오리앤달소스 배추김치	잡곡밥 된장버섯찬닭국 마파두부 아욱볶음 호박돔&청경 배추김치	조: 김치죽 중: 김치죽 석: 된장버섯죽 661kcal	오전: 우유&치즈스틱 오후: 떠먹는 요구르트
목요일 3일	잡곡밥 감자미역국 차돌대패불고기 사각야채볶음 깻잎지짐 배추김치	잡곡밥 새콤참톳국 쇠고기단호박조림 해파리냉채 양배추쌈무침 배추김치	잡곡밥 참치김치복개 삼색모치전 열무볶음 도토리묵무침 깍두기	조: 미역죽 중: 채절죽 석: 참치채소죽 772kcal	오전: 동글떡자 오후: 한옥수수&오미자차
금요일 4일	잡곡밥 북엇국 새우살굴소스볶음 참고채나물 꼬마김가루찜 배추김치	잡곡밥 호박덮힌청국 닭꼬치 브로콜리숙회&소찬 미트무즈찜집 배추김치	잡곡밥 시원맛국 대덕고추장불고기 배추나물 삼색쌈&청장 깍두기	조: 북엇죽 중: 브로콜리죽 석: 배추죽 666kcal	오전: 블루치 오후: 씨리얼&우유
토요일 5일	잡곡밥 코박고지돌채탕 맵우이 황태채볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 도토리묵냉국 돼지고기장배추롤쌈 가지양념찜 근대감장무침 깍두기	잡곡밥 숙주달콘국 멸치소채이크 모자볶음 삼곤약채소무침 배추김치	조: 당감죽 중: 근대감장죽 석: 숙주죽 704kcal	오전: 배죽 오후: 슈크림롤&감곤콩두유
일요일 6일	잡곡밥 열무된장국 연고등어구이 목곤자나물 청포묵김무침 깍두기	잡곡밥 송두부찌개 애후리엘버로클리볶음 미나리전 부추무침 배추김치	잡곡밥 송년국 닭가슴살계자제무침 견새우해초튀김 고추부각 배추김치	조: 열무된장죽 중: 순두부죽 석: 닭가슴살죽 673kcal	오전: 옥수수지 오후: 수박

반찬지	밥	죽	누룽지	두유	곡식수	곡식지	배추	소금	고춧가루	참치/육수/멸치	떡국떡	보신지	오리지	당지
조식	고등어	김치	소장어	콩죽	찰지 (귀리밥)	떡볶 (나물)	계란 (나물)	수삼물 (나물)	나박	찰지 (귀리밥)	떡볶 (나물)	찰떡	어묵탕	찰지 (귀리밥)	찰떡 (귀리밥)	부추

(Icons made for Freepik from FLATICON. pngtree.com/en-icon)

8월 2주 식단표

-표준형-

구분	조식	중식	석식	죽식	간식
월요일 7일	잡곡밥 시금치된장국 치즈달걀말이 무생초절 맛밤순나물 배추김치	잡곡밥 동태찜국 돼지불고기 맛살오이냉채 참채소&현장 배추김치	잡곡밥 콩자장찜국 고다라조림 숙주무침 양배추나물 약도기	조: 시금치죽 중: 돌게죽 석: 감자죽 747kcal	오전: 두유&치즈가루 오후: 시루떡&역삼육 구르트
화요일 8일	잡곡밥 송늘 메추리알곤약조림 연두부&장년장 미나리나물 배추김치	잡곡밥 달개장 돼지고기가지볶음 별무나물 부추양파무침 백추김치	잡곡밥 콩나물국 쇠고기야늘콩롤찜 도라지무침 알감미나물 약도기	조: 누룽지죽 중: 닭우죽 석: 콩나물죽 624kcal	오전: 우유 오후: 무닝생+알기엔트 사과주스
수요일 9일	잡곡밥 근대알곤국 쇠시지계절조림 감자채볶음 깻잎지짐 배추김치	참곡밥(1/2) 찬치국수 곤치청수 삼색계자제 백추김치	잡곡밥 쇠고기산국 배볶밥 숙모무침 에로치볶음 배추김치	조: 참치죽 중: 김치죽 석: 쇠고기죽 750kcal	오전: 대추칙 오후: 시리
목요일 10일*입복	잡곡밥 미역국 직감버크림 콘나물무침 청경채달걀이 배추김치	잡곡밥 달다리백숙 속수수채소전 비름나물 마식꼬고추장무침 백추김치	잡곡밥 김치국 스크램블에그 모짜어속찌츠찬 새송이버섯볶음 약도기	조: 미역죽 중: 삼죽 석: 오징어채소죽 687kcal	오전: 두유 오후: 덕재&보리차
금요일 11일	잡곡밥 북포박새우젓국 참치김치볶음 진멸치조림 브로콜리숙회&소찬 배추김치	잡곡밥 된장찌개 삼치구이 청포묵김무침 감구이&양념장 백추김치	잡곡밥 알탕 홍해포리당초비찜 느타리버섯볶음 호박잎나물무침 배추김치	조: 참치채소죽 중: 채소죽 석: 단호박죽 652kcal	오전: 배즙 오후: 약보기능 감곤콩두유
토요일 12일	잡곡밥 봄이맛국 돼지고기청초볶 아부진장찜 부추김절이 배추김치	잡곡밥 오이냉국 닭살간장볶음 연근조림 진백오징 백추김치	잡곡밥 불안동국 연돌육무조림 숙주나물 근대나물무침 배추김치	조: 해장죽 중: 연근채소죽 석: 숙주죽 678kcal	오전: 율무차 오후: 떠나다의 떠먹는 요구르트
일요일 13일	잡곡밥 꼬들어묵국 새우살채소볶음 고사리나물 참나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돼지고기감채 쇠고기육전 무생채 백추김치	잡곡밥 봄은돌테계 두부조림 햄야버닝볶음 건채맹무침 배추김치	조: 야채채소죽 중: 시래기된장죽 석: 돌테살죽 648kcal	오전: 우유&치즈가루 오후: 찬도적슬러

반찬지	밥	죽	누룽지	두유	곡식수	곡식지	배추	소금	고춧가루	참치/육수/멸치	떡국떡	보신지	오리지	당지
조식	고등어	김치	소장어	콩죽	찰지 (귀리밥)	떡볶 (나물)	계란 (나물)	수삼물 (나물)	나박	찰지 (귀리밥)	떡볶 (나물)	찰떡	어묵탕	찰지 (귀리밥)	찰떡 (귀리밥)	부추

(Icons made for Freepik from FLATICON. pngtree.com/en-icon)

8월 3주 식단표

-표준형-

구분	조식	중식	석식	죽식	간식
월요일 14일	잡곡밥 배추김칫국 메추리알채소볶음 생남깻잎지 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 된장태찜곤국 닭가슴살숙주무침 양감치조림 양배추숙현&현장 배추김치	잡곡밥 두부김칫국 돈사태찜 시금치나물 미나리초무침 깍두기	조: 돌채죽 중: 닭가슴살죽 석: 시금치죽 759kcal	오전: 과채주스 오후: 닥터초스트+알기엔트 두유
화요일 15일*광복절	잡곡밥 건새우마늘콘곤국 쇠고기계조찜 도토리묵무침 감구이 배추김치	잡곡밥 육개장 두부스테이크 가지나물 배추시냉채 배추김치	잡곡밥 달걀찜국 연돈치즈피조림 곡미버섯볶음 양배추감절이 깍두기	조: 쇠고기죽 중: 가지죽 석: 달걀죽 773kcal	오전: 요지차 오후: 청크
수요일 16일	잡곡밥 건대된장국 참치깨소볶음 시금치두부무침 무나물 배추김치	잡곡밥 돈육짜장밥 콩나물냉국 달걀후라이 자카리감절이 배추김치	잡곡밥 감버탕 가자미조림 달달볶곤이 청경채무침 배추김치	조: 근대감장죽 중: 콩나물죽 석: 계살죽 711kcal	오전: 우유 오후: 한옥수수&오미자차
목요일 17일	잡곡밥 숙주된곤국 돼지고기계란볶음 간곤드레나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 낙지연포탕 모래봉고기 햇감송나물볶음 비트무초절임 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 해물탕곡면 아욱나물무침 간곤레자전 배추김치	조: 숙주죽 중: 낙지죽 석: 야채죽 653kcal	오전: 사과당근주스 오후: 과일떠채
금요일 18일	잡곡밥 새우살곤국 브로콜리볼볶음 감남콩조림 연근동래무침 배추김치	잡곡밥 토토리묵냉국 돼지고기수육 삼부부무침 포채청&현장 깍두기	잡곡밥 삼송두거지덕 달감된조림 장무볶음 콜라면소무침 깍두기	조: 새우죽 중: 채소죽 석: 열무죽 695kcal	오전: 두유&치즈가루 오후: 구운달걀&동결채칙
토요일 19일	잡곡밥 유부알곤국 쇠고기장볶볶음 느타리버섯나물 씨프레무무침 배추김치	잡곡밥 참곡장치개 너비아니 구이 오이나물 천사채콜라드 배추김치	잡곡밥 감자국 투부부찜&장년장 목곤자나물 타임종무침 깍두기	조: 쇠죽죽 중: 김치죽 석: 두부죽 661kcal	오전: 두유 오후: 떠먹는 요구르트
일요일 20일	잡곡밥 호박덮힌장국 제소달갈찜 사각야채볶음 콘나물무침 배추김치	잡곡밥 콘가루배춧국 닭가슴살고구마볶음 가지양념찜 단호박구이 깍두기	잡곡밥 참치야끼국 미니돈까스&케찹 근대나물 과일썰러드 배추김치	조: 야채채소죽 중: 단호박죽 석: 야채죽 602kcal	오전: 두유&치즈가루 오후: 배

반찬지	밥	죽	누룽지	두유	곡식수	곡식지	배추	소금	고춧가루	참치/육수/멸치	떡국떡	보신지	오리지	당지
조식	고등어	김치	소장어	콩죽	찰지 (귀리밥)	떡볶 (나물)	계란 (나물)	수삼물 (나물)	나박	찰지 (귀리밥)	떡볶 (나물)	찰떡	어묵탕	찰지 (귀리밥)	찰떡 (귀리밥)	부추

(Icons made for Freepik from FLATICON. pngtree.com/en-icon)

8월 4주 식단표

-표준형-

구분	조식	중식	석식	죽식	간식
월요일 21일	잡곡밥 북엇국 두부현&김치볶음 시금치참깨나물 도라지무침 깍두기	잡곡밥 가지냉국 닭고기연양볶음 현나물무침 김구이&양념장 배추김치	잡곡밥 콩더지계개 모다미댕넌현 양배추볶음 부추무침 깍두기	조: 북엇죽 중: 가지죽 석: 감자죽 611kcal	오전: 떡즙 오후: 버터밀크무유
화요일 22일	잡곡밥 송늘 메추리알장조림 밀새우볶음 숙곤무침 배추김치	잡곡밥 무생국 제육볶볶 숙수수당삼전 삼콘멸&참장 배추김치	잡곡밥 달개장 청치채소전 콜더버 참나물 달곡조청밥 배추김치	조: 누룽지죽 중: 숙수수죽 석: 참치채소죽 736kcal	오전: 참곤콩두유 오후: 아나나
수요일 23일	잡곡밥 녹감여욱국 본두부&장년장 백어전감치채볶볶 청경채감절이 배추김치	잡곡밥(1/2) 냉메밀국수 멸멸두 단무지무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 쇠고기양배추롤볶 애로백댕넌현 무생채 배추김치	조: 야채채소죽 중: 감치죽 석: 시금치죽 632kcal	오전: 우유 오후: 삶은달걀&식빵
목요일 24일	잡곡밥 호박고지돌채탕 닭가슴살후무조림 브로콜리볼볶 감곤치지찜 배추김치	잡곡밥 닭콩탕 맛살채소볶볶 볼여욱조림 숙순볶볶 배추김치	잡곡밥 순댓국 돼지고기감치찜 숙주무침 성주갈절채 깍두기	조: 브로콜리죽 중: 닭죽 석: 버섯죽 678kcal	오전: 두유 오후: 참치&치즈가루
금요일 25일	잡곡밥 쇠고기문국 새우참곡채볶볶 고구마돌채나물 건치채자반 배추김치	잡곡밥 오이미역냉국 닭갈비 연근조림 표고버섯볶볶 배추김치	잡곡밥 송댓국 냉삼채스&타르타르 배추나물 달곤채소무침 깍두기	조: 쇠고기죽 중: 연근채소죽 석: 배추죽 746kcal	오전: 두유&치즈가루 오후: 타먹는 요구르트
토요일 26일	잡곡밥 알무맹장국 콘알찜찜 맹전 양콘채볶볶 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 자율박이숙주볶볶 목채무침 프로콜리숙회&초장 배추김치	잡곡밥 택국 현치조림 맛살치프리카볶볶 타약무침 배추김치	조: 영송이죽 중: 순두부죽 석: 파프리카죽 641kcal	오전: 대추차 오후: 현도복합차
일요일 27일	잡곡밥 애호박찟국 현달걀야마끼조림 새송이볶볶 부추양배곱말이 배추김치	잡곡밥 알탕탕 돌그탕탕 무조림 양배추채무침 배추김치	잡곡밥 돌채배추국 돈육고추장채 현목곡감무침 현나물곱말이 깍두기	조: 배호박죽 중: 닭곤죽 석: 돌채죽 693kcal	오전: 수박 오후: 떠나다의 딱딱요구르트

반찬지	밥	죽	누룽지	두유	곡식수	곡식지	배추	소금	고춧가루	참치/육수/멸치	떡국떡	보신지	오리지	당지
조식	고등어	김치	소장어	콩죽	찰지 (귀리밥)	떡볶 (나물)	계란 (나물)	수삼물 (나물)	나박	찰지 (귀리밥)	떡볶 (나물)	찰떡	어묵탕	찰지 (귀리밥)	찰떡 (귀리밥)	부추

(Icons made for Freepik from FLATICON. pngtree.com/en-icon)

해드림
상담 · 문의 : 054) 612-2580

해드림 주간보호센터

8월 식단표



8월 5주 식단표

-표준형-

구분	조식	중식	석식	특식	간식	
월요일 28일	잡곡밥 우부삼은국 달걀장조림 미역줄기볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 우엉미역장국 마파두부 목이버섯볶음 양배추숙쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 돌채고사리밥 순대채소볶음 달걀찜조림 청경채나물 배추김치	조 채소죽 중 두부죽 석 흑깨죽 745kcal	오전 우유 오후 찰떡수	
화요일 29일	잡곡밥 콩나물국 프고기산적 당념장달기 버트무초절임 배추김치	잡곡밥 우보가사리냉막 돼지고기육전 삼주부주무침 호박덮&쌈장 배추김치	잡곡밥 애콩버섯포막 닭가슴살치채무침 단호박구이 참나물볶음 배추김치	조 프고기죽 중 달군보주죽 석 단트박죽 643kcal	오전 떡심요구르트 오후 떡볶기&우유	
수요일 30일	잡곡밥 북어김장국 채소스크램블에그 단배추나물 미백무침 깍두기	참치채소비빔밥 프고버닷장국 치킨너겟&머스타드 양념추&오이연말소스 배추김치	잡곡밥 우채버 돼지고기두루치기 고사리나물 현무 배추김치	조 복영죽 중 한지채소죽 석 김치죽 756kcal	오전 시래당근주스 오후 피자는 달구르트	
목요일 31일	잡곡밥 표백달된장국 프고기콩나물볶음 프고버섯나물 파프리카배무침 배추김치	잡곡밥 낙지연포탕 옥수수달걀찜이 백고두부무침 우거지나물 깍두기	잡곡밥 김치고추장찌개 춘제오리단호박찐 크새우볶음 양배추김말이 배추김치	조 표고버섯죽 중 낙지죽 석 잡깨주죽 625kcal	오전 우유&오가루 오후 과일화채	

| 월 | 일 | 요일 | 주식 | 찬 | 찬 | 찬

해드림 주간보호센터

프로그램 안내

8월 프로그램 일정표

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 **신체기능** 노인건강체조 **인지기능** 펠트지 베짜기	2 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 칠교놀이	3 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 색칠하기	4 **신체기능** 노인건강테조 **여가활동** 영화감상	5 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 화투놀이
6	7 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 탁구공 옮기기	8 **신체기능** 노인건강체조 **여가활동** 풍선 배구	9 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 플레이콘꾸미기	10 **신체기능** 노인건강테조 **여가활동** 마스크 팩	11 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 그림 그리기	12 **신체기능** 노인건강테조 **여가활동** 음악감상
13	14 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 색칠하기	15	16 **신체기능** 노인건강테조 **여가활동** 계란판 놀이	17 **신체기능** 건강밴드테조 **인지기능** 콩 고르기	18 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 음악감상	19 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 윷놀이
20	21 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 탁구공 옮기기	22 **신체기능** 노인건강체조 **인지기능** 콩 고르기	23 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 숟가락 탁구	24 **신체기능** 노인건강테조 **여가활동** 손발톱 꾸미기	25 **신체기능** 노인건강테조 **여가활동** 공 굴리기	26 **신체기능** 노인건강테조 **여가활동** 영화감상
27	28 **신체기능** 노인건강테조 **여가활동** 투호놀이	29 **신체기능** 노인건강체조 **인지기능** 윷놀이	30 **신체기능** 노인건강테조 **여가활동** 풍선 배구	31 **신체기능** 노인건강테조 **인지기능** 달력 만들기		

해드림
상담 · 문의 : 054) 612-2580

해드림 주간보호센터

활동사진



큥 고르기



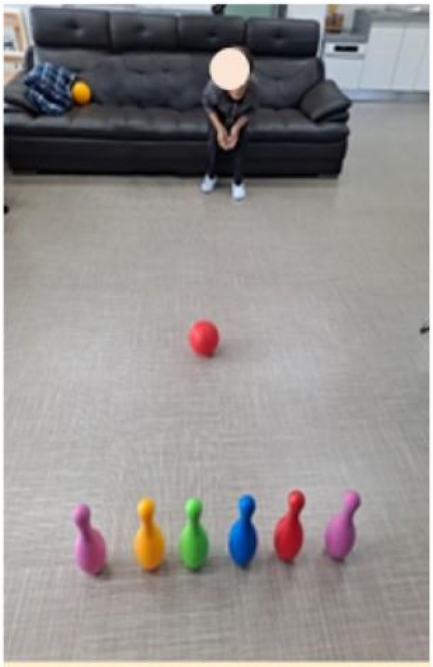
컵 쌓기



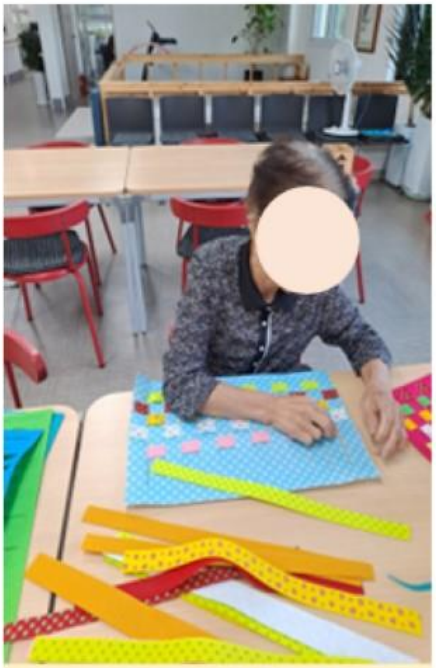
나뭇잎 붙이기



칠교놀이



볼링놀이



펠트지 베짜기



해드림
상담 · 문의 : 054) 612-2580