

# 주간보호 5월 식 단 표

이레노인종합재가센터

| 구분       |                                                                    |                                                                      |                                                                     |                                                                     | 금(05.01)                                                                 | 토(05.02)                                                             |
|----------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |                                                                    |                                                                      |                                                                     |                                                                     | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>오리주물럭<br>오이나물무침<br>건파래자반<br>깍두기<br>(535/32kcal)         | 잡곡밥<br>북엇국<br>너비아니구이<br>감자조림<br>실곤약채소무침<br>배추김치<br>(554/26kcal)      |
| 간식       |                                                                    |                                                                      |                                                                     |                                                                     | 통밀쿠키&녹차                                                                  | 모닝빵&우유                                                               |
| 구분       | 월(05.04)                                                           | 화(05.05)                                                             | 수(05.06)                                                            | 목(05.07)                                                            | 금(05.08)                                                                 | 토(05.09)                                                             |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>훈제오리구이<br>어항가지볶음<br>부추양파무침<br>배추김치<br>(595/21kcal) | 잡곡밥<br>바지락살뚝국<br>돈육강정<br>도토리묵무침<br>머윗대나물볶음<br>배추김치<br>(592/25kcal)   | 카레라이스<br>유부장국<br>왕새우튀김<br>감자샐러드<br>청경채겉절이<br>배추김치<br>(703/25kcal)   | 잡곡밥<br>물만둣국<br>닭볶음탕<br>새송이버섯조림<br>고춧잎나물무침<br>배추김치<br>(541/17kcal)   | 곤드레나물밥&양념장<br>시래깃국<br>돈육통마늘볶음<br>오이나물무침<br>상추겉절이<br>배추김치<br>(527/23kcal) | 잡곡밥<br>북엇국<br>쇠고기장조림<br>한식잡채<br>방풍나물무침<br>배추김치<br>(645/27kcal)       |
| 간식       | 찐감자&통글레차                                                           | 찰보리빵&보리차                                                             | 삶은달걀&우유                                                             | 쌀과자와매실차                                                             | 견과류&우유                                                                   | 통밀쿠키&녹차                                                              |
| 구분       | 월(05.11)                                                           | 화(05.12)                                                             | 수(05.13)                                                            | 목(05.14)                                                            | 금(05.15)                                                                 | 토(05.16)                                                             |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>부추된장국<br>닭볶음탕<br>파리고추찜<br>숙갓나물무침<br>배추김치<br>(512/25kcal)    | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>참치채소조림<br>오이나물볶음<br>건파래자반<br>배추김치<br>(517/20kcal)    | 잡곡밥<br>아욱맑은국<br>제육파채불고기<br>어항가지볶음<br>도토리묵무침<br>배추김치<br>(529/18kcal) | 잡곡밥<br>들기름미역국<br>쇠고기육전<br>연근조림<br>치커리무침<br>배추김치<br>(581/17kcal)     | 잡곡밥<br>닭개장<br>주꾸미볶음<br>콩나물무침<br>돌미나리생채<br>배추김치<br>(606/31kcal)           | 짜장밥<br>달걀찜국<br>만두탕수육<br>실곤약채소무침<br>배추김치<br>키위<br>(627/17kcal)        |
| 간식       | 구운달걀&통글레차                                                          | 모닝빵&우유                                                               | 찐감자&녹차                                                              | 쌀과자와매실차                                                             | 통밀쿠키&두유                                                                  | 호밀빵&우유                                                               |
| 구분       | 월(05.18)                                                           | 화(05.19)                                                             | 수(05.20)                                                            | 목(05.21)                                                            | 금(05.22)                                                                 |                                                                      |
| 점심<br>식단 | 잡곡밥<br>숙주맑은국<br>순살아귀찜<br>가지볶음<br>김구이<br>배추김치<br>(501/25kcal)       | 잡곡밥<br>오징어뚝국<br>온두부&양념장<br>맛살팽이버섯전<br>열무나물무침<br>배추김치<br>(581/31kcal) | 잡곡밥<br>콩나물국<br>돈육살구이<br>우엉채조림<br>고춧잎나물볶음<br>배추김치<br>(574/24kcal)    | 죽순영양밥&양념장<br>근대맑은국<br>오징어전<br>미나리나물무침<br>배추김치<br>참외<br>(601/23kcal) | 잡곡밥<br>황태찜국<br>돈갈비찜<br>양배추나물볶음<br>도라지생채<br>깍두기<br>(560/28kcal)           | 잡곡밥<br>열무된장국<br>닭볶음탕<br>도토리묵&양념장<br>오이양파무침<br>배추김치<br>(531/22kcal)   |
| 간식       | 카스테라&두유                                                            | 찐감자&녹차                                                               | 찰보리빵&우유                                                             | 전병&매실차                                                              | 찐옥수수&통글레차                                                                | 견과류&우유                                                               |
| 구분       | 월(05.25)                                                           | 화(05.26)                                                             | 수(05.27)                                                            | 목(05.28)                                                            | 금(05.29)                                                                 | 토(05.30)                                                             |
| 점심<br>식단 | 삼색나물비빔밥<br>달걀후라이<br>아욱맑은국<br>치킨너겟<br>배추김치<br>방울토마토<br>(549/26kcal) | 잡곡밥<br>콩비지백탕<br>제육볶음<br>알배추쌈&쌈장<br>부추무침<br>깍두기<br>(587/16kcal)       | 잡곡밥<br>참치김치찌개<br>채소달걀말이<br>파리고추찜<br>방풍나물무침<br>깍두기<br>(557/29kcal)   | 잡곡밥<br>얼큰버섯국<br>닭볶음탕<br>매생이전<br>치커리겉절이<br>깍두기<br>(606/24kcal)       | 잡곡밥<br>우거지국<br>임연수양념찜<br>고사리나물볶음<br>오이양파무침<br>깍두기<br>(508/26kcal)        | 잡곡밥1/2<br>잔치국수<br>떡갈비조림<br>도토리묵무침<br>배추김치<br>마시는요구르트<br>(723/20kcal) |
| 간식       | 통밀쿠키&우유                                                            | 구운달걀&보리차                                                             | 호밀빵&우유                                                              | 찐감자&결명자차                                                            | 카스테라&매실차                                                                 | 찰보리빵&두유                                                              |

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

<출처> 대전세종어린이사회복지급식관리지원센터

# 주간보호 5월 월간 프로그램계획표

이레노인종합재가센터

| 요 일    |             | 월                  | 화               | 수                         | 목                                                    | 금                           | 토                        |
|--------|-------------|--------------------|-----------------|---------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 날짜     |             |                    |                 |                           |                                                      | 1                           | 2                        |
| 1<br>주 | 10:00~11:00 |                    |                 |                           |                                                      | 건강체조<br>오자미놀이<br>(발등에올려던지기) | 건강체조<br>머리감기<br>(개인위생관리) |
|        | 13:30~14:30 |                    |                 |                           |                                                      | 인달력만들기                      | 인바느질하기                   |
|        | 15:00~15:30 |                    |                 |                           |                                                      | 속담맞히기                       | 사노래자랑                    |
| 날짜     |             | 4                  | 5               | 6                         | 7                                                    | 8                           | 9                        |
| 2<br>주 | 10:00~11:00 | 건강체조<br>게이트볼       | 건강체조<br>볼링놀이    | 건강체조<br>투호놀이              | 인노래교실<br>(외부강사)                                      | 사명상 및 족욕<br>사어버이날행사         | 건강체조<br>머리감기<br>(개인위생관리) |
|        | 13:30~14:30 | 인미용사놀이<br>슬링재활운동   | 인만들기            | 인웃음치료<br>(외부강사)<br>슬링재활운동 | 다트게임<br>사세상 나들이                                      | 인동화구연<br>(외부강사)             | 인색칠하기                    |
|        | 15:00~15:30 | 손지압놀이              | 전래동화 감상         | 사스무고개                     | 퍼즐놀이                                                 | 속담맞히기                       | 사노래자랑                    |
| 날짜     |             | 11                 | 12              | 13                        | 14                                                   | 15                          | 16                       |
| 3<br>주 | 10:00~11:00 | 건강체조<br>고리던지기      | 건강체조<br>풍선배구    | 건강체조<br>컵쌓기               | 인노래교실<br>(외부강사)                                      | 건강체조<br>오자미놀이<br>(발등에올려던지기) | 건강체조<br>머리감기<br>(개인위생관리) |
|        | 13:30~14:30 | 인명상 및 족욕<br>슬링재활운동 | 인실버체조<br>(외부강사) | 인웃음치료<br>(외부강사)<br>슬링재활운동 | 사시니어예술단                                              | 인동화구연<br>(외부강사)             | 인고고장구<br>(외부강사)          |
|        | 15:00~15:30 | 손지압놀이              | 사웃놀이            | 사스무고개                     | 퍼즐놀이                                                 | 속담맞히기                       | 사노래자랑                    |
| 날짜     |             | 18                 | 19              | 20                        | 21                                                   | 22                          | 23                       |
| 4<br>주 | 10:00~11:00 | 건강체조<br>게이트볼       | 건강체조<br>볼링놀이    | 건강체조<br>투호놀이              | 인노래교실<br>(외부강사)                                      | 건강체조<br>인숫자갯수세기             | 건강체조<br>머리감기<br>(개인위생관리) |
|        | 13:30~14:30 | 인종이접기<br>슬링재활운동    | 인실버체조<br>(외부강사) | 인웃음치료<br>(외부강사)<br>슬링재활운동 | 다트게임<br>사세상 나들이                                      | 청춘음악단                       | 인숨은그림찾기                  |
|        | 15:00~15:30 | 손지압놀이              | 전래동화 감상         | 사스무고개                     | 퍼즐놀이                                                 | 속담맞히기                       | 사노래자랑                    |
| 날짜     |             | 25                 | 26              | 27                        | 28                                                   | 29                          | 30                       |
| 5<br>주 | 10:00~11:00 | 건강체조<br>고리던지기      | 건강체조<br>풍선배구    | 건강체조<br>컵쌓기               | 인모자이크                                                | 건강체조<br>색판놀이                | 건강체조<br>머리감기<br>(개인위생관리) |
|        | 13:30~14:30 | 인색칠하기<br>슬링재활운동    | 인요리활동<br>(샌드위치) | 인종이접기<br>슬링재활운동           | 인생신잔치<br>(김달수, 김숙이,<br>김인자, 하오점)<br>사시니어예술단<br>사산림치유 | 인동화구연<br>(외부강사)             | 인숫자잇기                    |
|        | 15:00~15:30 | 손지압놀이              | 사웃놀이            | 사스무고개                     | 퍼즐놀이                                                 | 속담맞히기                       | 사노래자랑                    |