2026년 10월 가정통신문

[주요행사]

선선한 바람과 함께 가을이 깊어지는 10월입니다.
일교차가 큰 날씨에 건강 유의하시고,
가정에도 따뜻한 웃음이 가득하시길 바랍니다.

● 생신잔치 : 10/13(화)
- 음7/20 ~ 음08/20 어르신 7명
조조종 정옥화 이명한 이명자 김옥선 김종훈 김맹기 이복두

● 나들이 : 미정
-날씨를 고려하여 일정 잡을 예정입니다.

● 독감&코로나 백신접종 : 10/21(화)~10/22(수)
-양일에 걸쳐 일신기독병원에서 09시40분부터 진행할 예정입니다.
-접종후 목욕 금지, 추후 문진표 발송 예정입니다.

● 이미용 일정 : 미정
-추후 일정 추가 및 변경이 있을시 알려 드리겠습니다.

[09월 프로그램 사진]

2026년 10월 프로그램

10월		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1주					1	2	3(개천절)
	10:00~11:00	건강 체크 & 아침운동					재활
	11:00~12:00				건강쑥쑥 (조명희,인지)	실버체조 (김영희,신체)	건강체조 (안혜란,신체)
	12:10~14:00	식사 및 휴게시간 & 동호회 활동(화투, 퍼즐, 장기 등)					
	14:00~14:50	감사합니다 ♥			오예힐링타임 (유선미,인지)	웃음치료 (전유주,인지)	건강댄스 (유숙자,신체)
	14:50~15:40				투호	달력만들기	마스크팩 미용활동
2주		5(대체공휴일)	6	7	8	9(한글날)	10
	10:00~11:00	건강 체크 & 아침운동					
	11:00~12:00	웃음치료 (전유주,인지)	오예힐링타임 (유선미,인지)	건강체조 (안혜란,신체)	건강쑥쑥 (조명희,인지)	실버체조 (김영희,신체)	건강체조 (안혜란,신체)
	12:10~14:00	식사 및 휴게시간 & 동호회 활동(화투, 퍼즐, 장기 등)					
	14:00~14:50	백세청춘 (김선숙,인지)	평강예술단	음악체조 (김순화,신체)	오예힐링타임 (유선미,인지)	웃음치료 (전유주,인지)	건강댄스 (유숙자,신체)
	14:50~15:40			OX퀴즈 (한글날)	게이트볼		어르신 노래자랑
3주		12	13	14	15	16	17
	10:00~11:00	건강 체크 & 아침운동					
	11:00~12:00	웃음치료 (전유주,인지)	오예힐링타임 (유선미,인지)	건강체조 (안혜란,신체)	건강쑥쑥 (조명희,인지)	실버체조 (김영희,신체)	건강체조 (안혜란,신체)
	12:10~14:00	식사 및 휴게시간 & 동호회 활동(화투, 퍼즐, 장기 등)					
	14:00~14:50	백세청춘 (김선숙,인지)	신라대봉사단 + 생신잔치	음악체조 (김순화,신체)	오예힐링타임 (유선미,인지)	웃음치료 (전유주,인지)	건강댄스 (유숙자,신체)
	14:50~15:40	숫자교실 (덧셈)		미로찾기 (가을)	낚시	숫자색칠 (다람쥐)	마스크팩 미용활동
4주		19	20	21	22	23	24
	10:00~11:00	건강 체크 & 아침운동					
	11:00~12:00	웃음치료 (전유주,인지)	오예힐링타임 (유선미,인지)	건강체조 (안혜란,신체)	건강쑥쑥 (조명희,인지)	실버체조 (김영희,신체)	건강체조 (안혜란,신체)
	12:10~14:00	식사 및 휴게시간 & 동호회 활동(화투, 퍼즐, 장기 등)					
	14:00~14:50	백세청춘 (김선숙,인지)	다음공연단	음악체조 (김순화,신체)	오예힐링타임 (유선미,인지)	웃음치료 (전유주,인지)	건강댄스 (유숙자,신체)
	14:50~15:40	선긋기 (가을단어)		점선 따라그리기	고리던지기	오리기활동 (칠교)	어르신 노래자랑
5주		26	27	28	29	30	31
	10:00~11:00	건강 체크 & 아침운동					
	11:00~12:00	웃음치료 (전유주,인지)	오예힐링타임 (유선미,인지)	건강체조 (안혜란,신체)	건강쑥쑥 (조명희,인지)	실버체조 (김영희,신체)	건강체조 (안혜란,신체)
	12:10~14:00	식사 및 휴게시간 & 동호회 활동(화투, 퍼즐, 장기 등)					
	14:00~14:50	백세청춘 (김선숙,인지)	웃음치료 (전유주,인지)	영프로덕션	오예힐링타임 (유선미,인지)	웃음치료 (전유주,인지)	건강댄스 (유숙자,신체)
	14:50~15:40	낱말찾기 (독도)	같은 그림 찾기		(신규) 계란판 퍼즐	협동화 (겨울)	마스크팩 미용활동

행복이 가득한 ㈜ 동구케어 주간보호센터

* 09:00~10:20 바이탈 건강 체크 및 '죽' 제공

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 10월 시니어영양케어식단 [동구케어]

	월	화	수	목	금	토
				10월 01일	10월 02일	10월 03일
오전간식				콩죽	흑임자죽	단호박죽
점심				혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	나물비빔밥
				건새우아욱국	참치김치찌개	시락국
				순살아귀불고기	함박스테이크	조미김가루
				새송이볶음	마카로니샐러드	배추김치
				샐러리장아찌	고추잎무침	
				배추김치	배추김치	
칼로리/탄 섭취 (kcal/g)	0 / 0	0 / 0	0 / 0	589 / 18	659 / 21	479 / 14
저녁				혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
				들깨미역국	북어국	
				새우까스	마약계란장	
				명엽채볶음	멸치볶음	
				건파래볶음	가지나물	
				배추김치	배추김치	
칼로리/탄 섭취 (kcal/g)	0 / 0	0 / 0	0 / 0	821 / 22	779 / 20	0/0
1주차 평균		열량 : 1,808kcal	단백질 : 59g	나트륨 : 2,625mg	포화지방 : 16g	당류 : 46g
	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일
오전간식	참깨죽	땅콩죽	율무죽	콩죽	흑임자죽	팥죽
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	소고기버섯볶음밥	혼합잡곡밥
	어묵국	사골만두국	애호박새우젓국	콩나물김치국	미소된장국	돈육감자짜글이
	돈육간장불고기	오징어초무침	생선까스	파채떡갈비구이	순대찜	순두부계란찜
	진미채야채무침	청포묵김무침	콩나물무침	피망감자채볶음	야채피클	미역줄기볶음
	쌈무	된장고추지	콩자반	궁채무침	배추김치	양념깻잎지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
칼로리/탄 섭취 (kcal/g)	544 / 28	771 / 18	576 / 22	552 / 16	727 / 31	532 / 16
저녁		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		
		아욱된장국	얼큰소고기국	오징어무국		
		갈치구이	소세지구이	돈육김치볶음		
		어묵볶음	우엉맛살조림	김구이		
		해초무침	돌자반볶음	방풍나물장아찌		
		배추김치	배추김치	배추김치		
칼로리/탄 섭취 (kcal/g)		683 / 19	612 / 27	507 / 14		
2주차 평균		열량 : 1,708kcal	단백질 : 56g	나트륨 : 3,115mg	포화지방 : 13g	당류 : 37g
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	참깨죽	땅콩죽	율무죽	콩죽	흑임자죽	단호박죽
점심	혼합잡곡밥	찰밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	잔치국수
	콩비지찌개	조갯살미역국	호박새우젓국	닭개장	북어국	김가루
	가자미조림	소고기야채볶음	꿔바로우	시금치동태전	돈육메추리알조림	배추김치
	브로컬리흑임자무침	잔치잡채	도토리묵&양념장	어묵볶음	연두부찜	
	다시마쌈	삼색나물	오이무침	오그락지무침	꼬시래기초무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
칼로리/탄 섭취 (kcal/g)	566 / 22	708 / 23	556 / 26	753 / 21	610 / 31	447/10
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	들깨무채국	연두부맑은국	시락국	어묵국	호박된장국	
	치킨텐더	돈까스	닭살데리야끼볶음	오징어볶음	삼치구이	
	미역초무침	그린샐러드	돌자반볶음	마카로니콘샐러드	연근조림	
	오징어젓무침	마늘쫑무침	알배기배추쌈	도시락김	콩나물무침	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
칼로리/탄 섭취 (kcal/g)	421 / 20	532 / 15	709 / 20	537 / 18	630 / 24	
3주차 평균		열량 : 1,763kcal	단백질 : 59g	나트륨 : 2,617mg	포화지방 : 14g	당류 : 38g

풀무원푸드머스가 드리는 2026년 10월 시니어영양케어식단 [동구케어]

	월	화	수	목	금	토
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일
오전간식	참깨죽	땅콩죽	율무죽	콩죽	흑임자죽	팥죽
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	소고기미역국	청국장찌개	육개장	어묵국	시락국	콩나물국
	닭강정	돈육간장불고기	고구마고로케	두툼떡갈비스테이크	돈육김치볶음	동태무조림
	얼갈이나물	상추쌈	건파래볶음	멕시칸샐러드	온두부&양념장	새우젓호박볶음
	무말랭이무침	콩나물무침	무생채	다시마채무침	숙주나물	된장고추지
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	단무지	배추김치
점보/타 에요 (kcal/g)	551 / 25	587 / 27	715 / 16	743 / 30	557 / 19	507 / 23
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	대구지리탕	닭곰탕	감자들깨국	얼갈이된장국	된장찌개	
	두부조림	오징어초무침	고등어김치찜	닭야채볶음	새우까스	
	다시마채무침	호박나물	느타리버섯볶음	멸치볶음	열무나물	
	고구마샐러드	고들빼기무침	열무나물	양념깻잎	도시락김	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
점보/타 에요 (kcal/g)	543 / 22	512 / 12	575 / 15	559 / 18	775 / 21	
4주차 평균		열량 : 1,797kcal	단백질 : 59g	나트륨 : 2,972mg	포화지방 : 10g	당류 : 42g
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일
오전간식	참깨죽	땅콩죽	율무죽	콩죽	흑임자죽	단호박죽
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	짜장잡채밥	혼합잡곡밥
	바지락무국	들깨아욱국	육개장	조랭이떡국	계란국	시락국
	오징어까스	닭고구마조림	두부양념조림	녹두전	단무지무침	돈육메추리알조림
	가지볶음	양배추쌈	마늘쫑어묵볶음	톳두부무침	배추김치	미역초무침
	된장깻잎	실곤약콩나물무침	부추겉절이	오징어젓무침		감자샐러드
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치		배추김치
점보/타 에요 (kcal/g)	666 / 21	610 / 20	671 / 24	404 / 16	509 / 19	684 / 23
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	소고기미역국	감자계란국	콩나물국	된장찌개	들깨무채국	
	계란찜	코다리조림	궁중섭산적	제육볶음	동그랑땡전	
	고소한콩자반조림	팽이맛살볶음	건파래볶음	연근조림	브로컬리&초장	
	얼갈이나물	도시락김	오이생채	다시마쌈	숙주나물	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
점보/타 에요 (kcal/g)	466 / 16	671 / 21	557 / 26	614 / 18	601 / 19	
5주차 평균		열량 : 1,745kcal	단백질 : 60g	나트륨 : 2,576mg	포화지방 : 9g	당류 : 38g

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 김소라
* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찹쌀,찐쌀:국산) , 배추김치(배추:국산,중국산), 고추가루(중국산), 얼갈이(국산), 콩(두부, 콩비지:외국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 식육가공품-미트볼(닭-국산,돈육-국산), 혼제오리(중국산), 탕수육(국내산), 떡갈비(닭-국산,돈육-국산), 돈까스(돈육-국산), 고등어(국산), 참치(원양산), 아귀(브라질산,중국산), 삼치(국산), 명태(코다리-러시아산), 오징어(페루산), 참조기(중국산), 오징어젓(중국산), 수산가공품(명태-러시아산, 새우-인도,러시아,방글라데시 등), 계란,메추리알(국산),가자미(수입산)
* 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능