

콘텐츠

|                            |   |
|----------------------------|---|
| 프로그램 운영일정(기본형) (1)001..... | 2 |
| 202503_가정통신문_인사말.....      | 3 |
| 식단표(2025년 03월).....        | 6 |

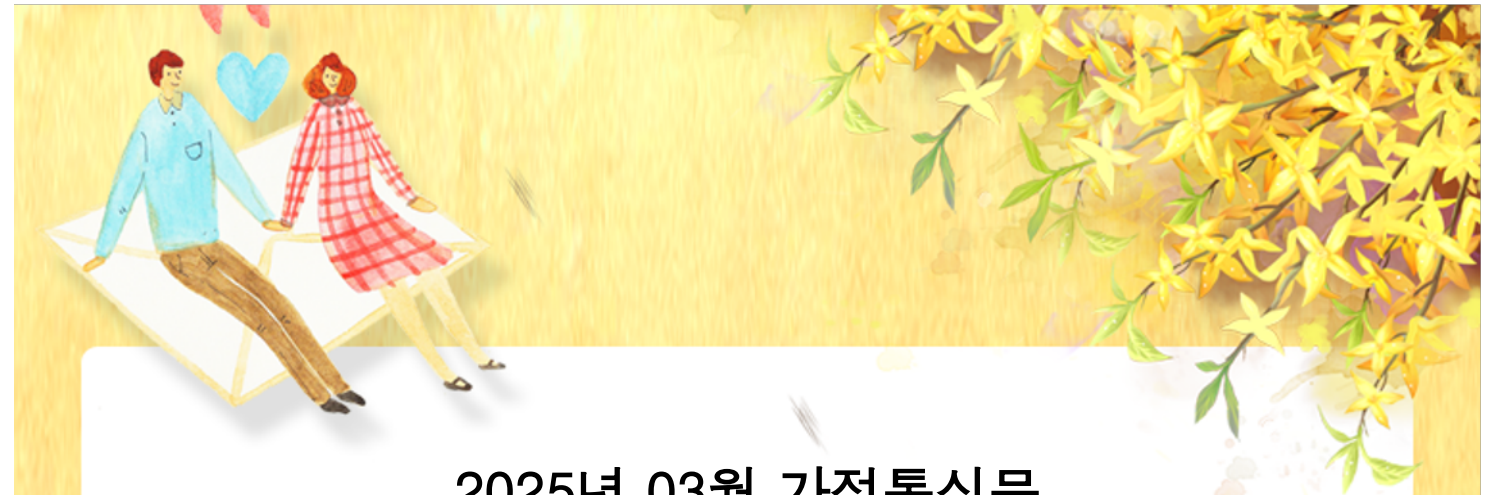
# 프로그램 운영일정

2025년 03월 / 기본형

청아람노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일                                                                                                         | 월요일                                                                                                                     | 화요일                                                                                                        | 수요일                                                                                                            | 목요일                                                                                                                 | 금요일                                                                                                           | 토요일                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                             |                                                                                                                         |                                                                                                            |                                                                                                                |                                                                                                                     |                                                                                                               | <b>1 삼일절</b><br><b>인지(전체)</b> 만들기(달력-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지(전체)</b> 음악(그시절 그노래-인지)<br>13:30~14:30(60분)      |
| <b>2</b><br><b>인지(전체)</b> 색칠하기(봄풍경-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 투호던지기(신체)<br>13:30~14:30(60분)   | <b>3 대체공휴일(3.1절)</b><br><b>인지(전체)</b> 집중(다트-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 실버체육(맞춤-신체)<br>13:30~14:30(60분)(외) | <b>4</b><br><b>인지(전체)</b> 윗놀이(인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지(전체)</b> 음악치료(맞춤-인지)<br>13:20~14:20(60분)(외)  | <b>5</b><br><b>인지(전체)</b> 색 종이 접기(인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>사회(전체)</b> 세상 뉴스 전하기(사회적응)<br>13:30~14:30(60분) | <b>6</b><br><b>신체(전체)</b> 놀이체육(맞춤-신체)<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 워크북(퍼즐-인지)<br>13:30~14:30(60분)        | <b>7</b><br><b>인지(전체)</b> 공예(틀립화분-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 실버체조(맞춤-신체)<br>13:30~14:30(60분)(외) | <b>8</b><br><b>신체(전체)</b> 농구공놀이(신체)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지(전체)</b> 추억의 색소폰(맞춤-인지)<br>13:30~14:30(60분)           |
| <b>9</b><br><b>인지(전체)</b> 색칠하기(만다라-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 오자미 던지기(신체)<br>13:30~14:30(60분) | <b>10</b><br><b>인지(전체)</b> 집중(스피드 스타킹-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 실버체육(맞춤-신체)<br>13:30~14:30(60분)(외)       | <b>11</b><br><b>인지(전체)</b> 윗놀이(인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지(전체)</b> 음악치료(맞춤-인지)<br>13:20~14:20(60분)(외) | <b>12</b><br><b>인지(전체)</b> 색 종이 접기(인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>가족(전체)</b> 생신 잔치(가족)<br>13:30~15:00(90분)      | <b>13</b><br><b>신체(전체)</b> 놀이체육(맞춤-신체)<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 미로찾기(인지)<br>13:30~14:30(60분)         | <b>14</b><br><b>인지(전체)</b> 미술(협동화-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 실버체조(맞춤-신체)<br>13:30~14:30(60분)(외) | <b>15</b><br><b>신체(전체)</b> 볼링게임(신체)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지(전체)</b> 음악(그시절 그노래-인지)<br>13:30~14:30(60분)           |
| <b>16</b><br><b>인지(전체)</b> 색칠하기(개나리-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 다트던지기(신체)<br>13:30~14:30(60분)  | <b>17</b><br><b>인지(전체)</b> 집중(컵속으로-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 실버체육(맞춤-신체)<br>13:30~14:30(60분)(외)          | <b>18</b><br><b>인지(전체)</b> 윗놀이(인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지(전체)</b> 음악치료(맞춤-인지)<br>13:20~14:20(60분)(외) | <b>19</b><br><b>인지(전체)</b> 색 종이 접기(인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>사회(전체)</b> 칭찬하기(사회적응)<br>13:30~14:30(60분)     | <b>20</b><br><b>신체(전체)</b> 놀이체육(맞춤-신체)<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 워크북(숫자대 로칠하기-인지)<br>13:30~14:30(60분) | <b>21</b><br><b>인지(전체)</b> 공예(유채꽃-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 실버체조(맞춤-신체)<br>13:30~14:30(60분)(외) | <b>22</b><br><b>신체(전체)</b> 탁구공 놀이(계란판)(신체)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지(전체)</b> 추억의 색소폰(맞춤-인지)<br>13:30~14:30(60분)(외) |
| <b>23</b><br><b>인지(전체)</b> 색칠하기(벚꽃-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 농구공놀이(신체)<br>13:30~14:30(60분)   | <b>24</b><br><b>인지(전체)</b> 집중(페트병 옮기기-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 실버체육(맞춤-신체)<br>13:30~14:30(60분)(외)       | <b>25</b><br><b>인지(전체)</b> 윗놀이(인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지(전체)</b> 음악치료(맞춤-인지)<br>13:20~14:20(60분)(외) | <b>26</b><br><b>인지(전체)</b> 색 종이 접기(인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>사회(전체)</b> 으뜸어르신투표(사회적응)<br>13:30~14:30(60분)  | <b>27</b><br><b>신체(전체)</b> 놀이체육(맞춤-신체)<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 워크북(숨은그림찾기-인지)<br>13:30~14:30(60분)   | <b>28</b><br><b>인지(전체)</b> 공예(벚꽃-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 실버체조(맞춤-신체)<br>13:30~14:30(60분)(외)  | <b>29</b><br><b>신체(전체)</b> 투호던지기(신체)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지(전체)</b> 음악(그시절 그노래-인지)<br>13:30~14:30(60분)          |
| <b>30</b><br><b>인지(전체)</b> 색칠하기(틀립-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 밴드체조(신체)<br>13:30~14:30(60분)    | <b>31</b><br><b>인지(전체)</b> 집중(다트-인지)<br>10:30~11:30(60분)<br><b>신체(전체)</b> 농구공놀이(신체)<br>13:30~14:30(60분)                 |                                                                                                            |                                                                                                                |                                                                                                                     |                                                                                                               |                                                                                                                       |



## 2025년 03월 가정통신문

안녕 하세요 청아람 노인복지센터입니다  
봄바람에 흩날리는 꽃잎이 아름다운 3월입니다  
돋아나는 새싹을 보면 싱그러움이 느껴집니다  
우리 어르신들은 봄나물 캐시던 시절로 추억 여행 중 이실 것 같습니다  
봄을 맞아 들뜬 마음을 충분히 해소 하실 수 있도록 다양한 프로그램을 준비 하여  
계절의 변화를 즐기며 활기차게 생활 할 수 있도록 노력 하겠습니다  
항상 감사 드립니다

### ◆ 3월 생신 잔치 안내

생신 어르신: 이기복어르신, 박길훈어르신, 전상연어르신

일시 : 3월 12일 13시 30분

장소: 센터 내

행사: 생신 잔치 진행 및 선물 증정.  
온 사랑 공연.

### ◆ 월 행사 일정

》이미용 서비스 : 3월 10일(월)

》목욕 서비스: 매주 화요일 (4회)

》으뜸 어르신 투표 : 3월 31일

### ◆ 외부 강사 프로그램 일정

》실버 체육 (월 4회, 매주 월요일)

》음악 치료 (월 4회, 매주 화요일)





》 색종이 접기 (월 2회, 격주 수요일)

》 놀이 체육 (월 4회, 매주 목요일)

》 실버 체조 (월 4회, 매주 금요일)

》 색소폰 연주 (월 2회, 토요일)

》 하모니카 (매달 마지막주 )

#### ◆ 당부 말씀

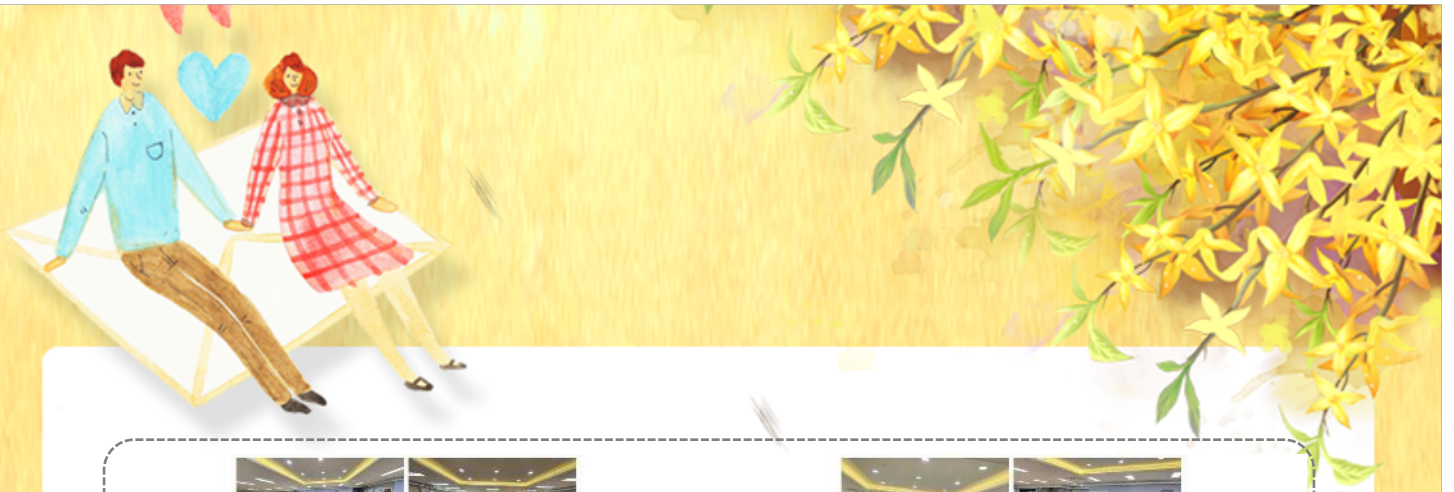
》 본 센터의 원활한 운영을 위해 국민은행 계좌에 어르신 성함으로 매월 15일 까지 입금 부탁 드리며, 의료비 등 개별적으로 사용되는 부분은 대구 은행으로 입금 당부드립니다.

》 밴드와 블로그 활동 시 어떤 어르신의 보호자인지 알 수 있도록 닉네임 변경 부탁 드립니다.

예) 홍길동 (홍\*\* 아들)

》 어르신들의 차량 탑승 시간이 앞, 뒤로 5분 정도 변경 될 수 있으니 양해 부탁드립니다.





전문강사님과 보치아게임을 하였습니다. 패럴림픽 종목 중 하나인 보치아게임은 신체 활동이 제한되는 특징을 고려해 어르신들에게 잘 맞는 운동이 되었을 것입니다



우리나라 전통게임인 윷놀이를 신체와 인지 모두 강화하는 시간을 가졌습니다. 말을 옮기면서 여러 의견들이 제시되면서 집중력을 올려줄수 있었습니다



정월대보름을 맞아 귀밝이술과 부럼을 드셨습니다. 맛있게 드시면서 우리 어르신과 가족들 모두의 건강을 빌어 보았습니다



실내 신체활동으로 어르신들이 가장 집중하는 골프를 쳤습니다. 공을 넣기 위해 신체적인 균형도 필요하고 집중력이 중요한 활동이라 어르신들의 치매예방에 효과가 좋았습니다



# 식단표

2025년 03월

청아람노인복지센터

| 구분   |                                                                   |                                                                  |                                                               |                                                                 |                                                                  |                                                                  | 토(03.01)                                                         |
|------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 점심식단 |                                                                   |                                                                  |                                                               |                                                                 |                                                                  |                                                                  | 잡곡밥<br>아욱국<br>다진고기달걀말이<br>연근조림<br>돌나물무침<br>배추김치<br>(586kcal)     |
| 저녁식단 |                                                                   |                                                                  |                                                               |                                                                 |                                                                  |                                                                  | 잡곡밥<br>두부감자국<br>훈제오리볶음<br>무나물<br>미나리나물무침<br>배추김치<br>(569kcal)    |
| 오전간식 |                                                                   |                                                                  |                                                               |                                                                 |                                                                  |                                                                  | 감귤                                                               |
| 오후간식 |                                                                   |                                                                  |                                                               |                                                                 |                                                                  |                                                                  | 과배기                                                              |
| 구분   | 일(03.02)                                                          | 월(03.03)                                                         | 화(03.04)                                                      | 수(03.05)                                                        | 목(03.06)                                                         | 금(03.07)                                                         | 토(03.08)                                                         |
| 점심식단 | 잡곡밥<br>청국장<br>콩치김치찜<br>온두부양념장<br>미역무침<br>백김치<br>(599kcal)         | 잡곡밥<br>달걀부추국<br>소고기채소볶음<br>상추겉절이<br>마카로니샐러드<br>배추김치<br>(653kcal) | 잡곡밥<br>냉이된장국<br>돈육불고기<br>청포묵김무침<br>유채나물<br>배추김치<br>(571kcal)  | 잡곡밥<br>소고기뭇국<br>고등어카레구이<br>맛살양파볶음<br>미나리나물<br>배추김치<br>(630kcal) | 잡곡밥<br>다시마감자국<br>명란달걀말이<br>햄피망볶음<br>시금치된장무침<br>배추김치<br>(545kcal) | 잡곡밥<br>콩가루배추국<br>순살닭볶음탕<br>새송이버섯볶음<br>고사리나물<br>배추김치<br>(525kcal) | 잡곡밥<br>모듬버섯탕<br>두부구이양념장<br>부들어묵볶음<br>열무된장무침<br>배추김치<br>(545kcal) |
| 저녁식단 | 잡곡밥<br>물만두국<br>닭살데리야끼구이<br>고사리들깨볶음<br>참나물겉절이<br>배추김치<br>(484kcal) | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>닭고기장조림<br>가지볶음<br>청경채무침<br>배추김치<br>(577kcal)     | 잡곡밥<br>썩갠어묵국<br>코다리강정<br>부추김가루무침<br>숙주무침<br>배추김치<br>(588kcal) | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>양념두부조림<br>파프리카볶음<br>취나물무침<br>배추김치<br>(589kcal)    | 잡곡밥<br>콩나물국<br>제육볶음<br>양배추찜양념장<br>곤드레나물<br>배추김치<br>(572kcal)     | 잡곡밥<br>호박된장국<br>삼치조림<br>우영채볶음<br>깻잎순나물<br>배추김치<br>(554kcal)      | 잡곡밥<br>설렁탕<br>비엔나계찜볶음<br>병아리콩자반<br>근대무침<br>배추김치<br>(712kcal)     |
| 오전간식 | 검은콩두유                                                             | 소보로빵보리차                                                          | 바나나                                                           | 감귤                                                              | 모닝빵, 딸기잼                                                         | 크림스프                                                             | 검은콩두유                                                            |
| 오후간식 | 배                                                                 | 떠먹는요구르트                                                          | 롤빵<br>우유                                                      | 통밀크래커<br>보리차                                                    | 두유                                                               | 증편<br>통글레차                                                       | 핫케익<br>우유                                                        |

| 구분   | 일(03.09)                                                    | 월(03.10)                                                         | 화(03.11)                                                         | 수(03.12)                                                        | 목(03.13)                                                     | 금(03.14)                                                       | 토(03.15)                                                     |
|------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 점심식단 | 잡곡밥<br>황태국<br>생선까스소스<br>청경채나물<br>과일샐러드<br>배추김치<br>(577kcal) | 잡곡밥<br>콩나물국<br>두부구이양념장<br>참치채소볶음<br>숙갓무침<br>배추김치<br>(558kcal)    | 다진고기잔치국수<br>추가밥<br>동그랑땡전<br>오이부추무침<br>과일샐러드<br>배추김치<br>(585kcal) | 잡곡밥<br>호박된장국<br>훈제오리볶음<br>파리멸치조림<br>건취나물<br>배추김치<br>(674kcal)   | 잡곡밥<br>닭개장<br>너비아니구이<br>갯순볶음<br>느타리버섯무침<br>배추김치<br>(638kcal) | 잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>코다리조림<br>감자채피망볶음<br>봄동나물<br>백김치<br>(602kcal)  | 잡곡밥<br>냉이된장국<br>소불고기<br>무나물볶음<br>숙주나물무침<br>배추김치<br>(564kcal) |
| 저녁식단 | 잡곡밥<br>청국장<br>순살찜닭<br>청포묵김무침<br>돌나물무침<br>배추김치<br>(569kcal)  | 잡곡밥<br>다시마양파국<br>명란달걀찜<br>브로콜리맛살볶음<br>치커리무침<br>배추김치<br>(567kcal) | 잡곡밥<br>아욱국<br>고등어엿장구이<br>마늘쫀볶음<br>취나물무침<br>배추김치<br>(586kcal)     | 잡곡밥<br>김치수제비국<br>돈육채피망볶음<br>양배추볶음<br>시금치나물<br>배추김치<br>(610kcal) | 잡곡밥<br>근대국<br>베이컨스크램블에그<br>땅콩조림<br>가지나물<br>배추김치<br>(570kcal) | 잡곡밥<br>유채된장국<br>소고기달걀장조림<br>호박볶음<br>돌나물무침<br>배추김치<br>(555kcal) | 잡곡밥<br>온도토리묵국<br>두부강정<br>맛살양파볶음<br>부추무침<br>배추김치<br>(632kcal) |
| 오전간식 | 플레인요거트                                                      | 사과                                                               | 요플레                                                              | 과채주스                                                            | 감귤                                                           | 비피더스                                                           | 바나나                                                          |
| 오후간식 | 카스테라<br>동글레차                                                | 찐고구마<br>우유                                                       | 야채호빵                                                             | 카스타드                                                            | 단호박범벅                                                        | 꿀호떡                                                            | 롤빵<br>우유                                                     |

| 구분   | 일(03.16)                                                     | 월(03.17)                                                        | 화(03.18)                                                        | 수(03.19)                                                          | 목(03.20)                                                     | 금(03.21)                                                         | 토(03.22)                                                        |
|------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 점심식단 | 잡곡밥<br>콩가루쑥국<br>제육볶음<br>상추쌈쌈장<br>오이무침<br>배추김치<br>(508kcal)   | 잡곡밥<br>황태국<br>소고기고추장볶음<br>양배추찜양념장<br>참나물무침<br>배추김치<br>(503kcal) | 잡곡밥<br>청국장<br>닭다리살구이<br>맛김<br>치커리무침<br>배추김치<br>(578kcal)        | 새싹비빔밥양념장<br>두부장국<br>계란후라이<br>연근조림<br>무생채<br>배추김치<br>(475kcal)     | 잡곡밥<br>버섯맑은국<br>돈육꼭창<br>어묵볶음<br>돌나물무침<br>배추김치<br>(551kcal)   | 잡곡밥<br>만둣국<br>생선까스<br>타르타르<br>숙주맛살볶음<br>열무나물<br>깍두기<br>(638kcal) | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>비엔나피망볶음<br>올방개묵무침<br>유채나물<br>배추김치<br>(692kcal)    |
| 저녁식단 | 잡곡밥<br>알탕<br>함박스테이크<br>궁채볶음<br>꼬시래기초장무침<br>배추김치<br>(590kcal) | 잡곡밥<br>콩나물국<br>동태무조림<br>고사리볶음<br>맛살미나리무침<br>배추김치<br>(495kcal)   | 잡곡밥<br>호박새우젓국<br>너비아니구이<br>미역줄기볶음<br>마늘쫀무침<br>배추김치<br>(585kcal) | 잡곡밥<br>달래된장국<br>소고기숙주볶음<br>무른병아리콩자반<br>시금치나물<br>배추김치<br>(593kcal) | 잡곡밥<br>부대찌개<br>두부조림<br>멸치아몬드볶음<br>건파래무침<br>배추김치<br>(556kcal) | 잡곡밥<br>매콤콩나물국<br>돈육굴소스볶음<br>갯잎순나물<br>양배추무침<br>배추김치<br>(473kcal)  | 잡곡밥<br>감자옹심이국<br>고등어카레구이<br>감자채볶음<br>참나물무침<br>배추김치<br>(590kcal) |
| 오전간식 | 율무차                                                          | 바나나                                                             | 단팥빵                                                             | 사과주스                                                              | 미숫가루                                                         | 요플레                                                              | 매실차                                                             |
| 오후간식 | 크래커<br>보리차                                                   | 삶은감자<br>우유                                                      | 감귤                                                              | 가래떡구이<br>조청                                                       | 카스테라                                                         | 단호박범벅                                                            | 플레인요플레                                                          |

| 구분   | 일(03.23)                                                             | 월(03.24)                                                          | 화(03.25)                                                  | 수(03.26)                                                          | 목(03.27)                                                         | 금(03.28)                                                      | 토(03.29)                                                           |
|------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 점심식단 | 잡곡밥<br>사골떡국<br>소불고기<br>곤드레볶음<br>열무무침<br>배추김치<br>(582kcal)            | 잡곡밥<br>부대찌개<br>제육볶음<br>미역줄기볶음<br>가지나물<br>배추김치<br>(585kcal)        | 잡곡밥<br>아욱국<br>달걀장조림<br>더덕구이<br>두부툇무침<br>배추김치<br>(534kcal) | 잡곡밥<br>들깨묵국<br>돈육카레소스<br>함박스테이크<br>양념깻잎지<br>배추김치<br>(691kcal)     | 잡곡밥<br>알탕<br>고구마닭조림<br>우영볶음<br>브로콜리숙회<br>초장<br>배추김치<br>(655kcal) | 잡곡밥<br>소고기미역국<br>두부조림<br>콩나물볶음<br>부추양파무침<br>배추김치<br>(588kcal) | 잡곡밥<br>새우살완자탕<br>토마토스크램블에그<br>견과류연근조림<br>숙갓나물<br>배추김치<br>(600kcal) |
| 저녁식단 | 잡곡밥<br>시금치국<br>닭가슴살카레소스<br>도토리묵<br>양념장<br>단무지무침<br>배추김치<br>(554kcal) | 잡곡밥<br>숙된장국<br>쇠고기두부조림<br>콩나물볶음<br>돌나물무침<br>배추김치<br>(570kcal)     | 잡곡밥<br>닭개장<br>어묵잡채<br>고사리볶음<br>달래무침<br>배추김치<br>(599kcal)  | 잡곡밥<br>소고기배추국<br>간장비빔만두<br>무른병아리콩자반<br>참나물무침<br>배추김치<br>(683kcal) | 잡곡밥<br>북엇국<br>명란달걀찜<br>두릅전<br>유채나물<br>배추김치<br>(571kcal)          | 잡곡밥<br>청국장<br>돈육폭찜<br>돌자반볶음<br>청경채나물<br>배추김치<br>(524kcal)     | 잡곡밥<br>근대국<br>모듬장조림<br>무청된장지짐<br>숙주나물<br>배추김치<br>(471kcal)         |
| 오전간식 | 현미크래커                                                                | 검은콩두유                                                             | 딸기                                                        | 옥수수스프                                                             | 소보로빵<br>우유                                                       | 비피더스                                                          | 모닝빵<br>딸기잼                                                         |
| 오후간식 | 소보로빵<br>우유                                                           | 식빵<br>보리차                                                         | 저당요구르트                                                    | 과채주스                                                              | 바나나                                                              | 찐고구마<br>동글레차                                                  | 검은콩두유                                                              |
| 구분   | 일(03.30)                                                             | 월(03.31)                                                          |                                                           |                                                                   |                                                                  |                                                               |                                                                    |
| 점심식단 | 잡곡밥<br>물만둣국<br>소고기채소볶음<br>도토리묵<br>양념장<br>오이지무침<br>배추김치<br>(713kcal)  | 잡곡밥<br>순두부백탕<br>토마토시금치닭볶음탕<br>양배추볶음<br>얼갈이무침<br>배추김치<br>(620kcal) |                                                           |                                                                   |                                                                  |                                                               |                                                                    |
| 저녁식단 | 잡곡밥<br>유채된장국<br>너비아니구이<br>땅콩조림<br>시금치나물<br>배추김치<br>(584kcal)         | 잡곡밥<br>청경채맑은국<br>가자미구이<br>도라지볶음<br>돌나물무침<br>배추김치<br>(638kcal)     |                                                           |                                                                   |                                                                  |                                                               |                                                                    |
| 오전간식 | 카스타드<br>동글레차                                                         | 감귤                                                                |                                                           |                                                                   |                                                                  |                                                               |                                                                    |
| 오후간식 | 떠먹는요구르트                                                              | 두유                                                                |                                                           |                                                                   |                                                                  |                                                               |                                                                    |

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

※ 주식회사울바른 제공 식단표