

2023년 가은실버홈 프로그램 월간계획표(5월): 주간보호, 공동생활가정통합

1 주		1일 / 월 (여가)	2일 / 화 (인지)	3일 / 수 (인지)	4일 / 목 (인지)	5일 / 목 (인지)	6일 / 토 (인지)
	맨손체조/노인건강체조(모든이용자대상으로매일20~30분진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
		여가: 골프	인지: 퍼즐맞추기	인지: 도형맞추기	인지: 도미노	인지: 한글날말카드	인지: 글씨쓰기
		일상: 손지압	여가: 알까기	회상: 전래동화	미술: 면봉물감찍기	여가: 보드게임	미술: 색칠하기
2 주	7일 / 일 (인지)	8일 / 월 (여가)	9일 / 화 (인지)	10일 / 수 (인지)	11일 / 목 (인지)	12일 / 금 (미술)	13일 / 토 (인지)
	맨손체조/노인건강체조(모든이용자대상으로매일20~30분진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	인지: 고무찰흙놀이	여가: 다트게임	인지: 젠가	인지: 모형돈세기	인지: 시계만들기	미술: 색종이모자이크	인지: 가베놀이
	원예: 화초가꾸기	인지: 칠교놀이	여가: 주사위 던지기	여가: 오재미놀이	일상: 발마사지	인지: 미로찾기	회상: 추억의 사진
3 주	14일 / 일 (여가)	15일 / 월 (인지)	16일 / 화 (인지)	17일 / 수 (인지)	18일 / 목 (여가)	19일 / 금 (인지)	20일 / 토 (여가)
	맨손체조/노인건강체조(모든이용자대상으로매일20~30분진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	여가: 짐볼굴리기	인지: 머리카락꾸미기	인지: 블럭쌓기	인지: 모형집게꿨기	여가: 나무과녁맞추기	인지: 고무찰흙놀이	여가: 탁구게임
	음악: 악기놀이	여가: 투호놀이	여가: 미니당구	여가: 고리던지기	일상: 문죽욕	미술: 색종이접기	인지: 직조놀이
4 주	21일 / 일 (원예)	22일 / 월 (인지)	23일 / 화 (인지)	24일 / 수 (여가)	25일 / 목 (인지)	26일 / 금 (인지)	27일 / 토 (여가)
	맨손체조/노인건강체조(모든 이용자 대상으로 매일 20~30분 진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	원예: 화초가꾸기	인지: 실감고풀기	인지: 계란판색분류	여가: 빅배드민턴	인지: 고스톱짝맞추기	인지: 부직포실꿨기	여가: 낚시놀이
	인지: 탁구공터널	여가: 에어하키	여가: 알까기	미술: 색칠하기	미술: 색종이목걸이	여가: 보드게임	회상: 시장놀이
5 주	28일 / 일 (인지)	29일 / 월 (인지)	30일 / 화 (인지)	31일 / 수 (여가)	작성자: 김인영		
	맨손체조/노인건강체조(모든이용자대상으로매일20~30분진행)						
	인지: 도형맞추기	인지: 도미노	인지: 한글날말카드	여가: 오재미놀이			
	음악: 악기놀이	여가: 다트게임	일상: 발마사지	인지: 오목두기			

오양엔갑부		6찬	4찬	놀라운 양파효능 7가지				목	금	토	일
				1 항암효과 특히 위암과 대장암 예방에 효과적이다.				06월 01일	06월 02일	06월 03일	06월 04일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬		-양파에는 유기황 화합물과 플라보노이드와 같이 암예방에 효과적인 성분이 풍부하게 함유되어 있음				쌀밥 파송송계란국 가자미구이 마늘쫄칠리무침 간장깻잎지 김치	쌀밥 열무된장국 돈육스테이크조림 계란후라이 된장고추지 김치	쌀밥 백순두부탕 고등어구이 감자조림 비타장아찌 김치	기장밥 사골탕 크림수제소세지 건파래자반 무짬지채 김치
죽식사				2. 천연 수면제 역할로 불면증 개선에 효과를 볼 수 있다.				소고기죽	콘치즈 스프	삼계죽	소고기 두부죽
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬		- 양파의 매운 향에는 알린 이라는 유기 유황 성분이 함유되어 일차적인 코 자극뿐만 아니라 뇌를 자극해 혈액순환을 돕는 역할을 하고 이는 심신을 안정시켜 불면증 개선에 도움을 줌				쌀밥 김치국 마늘소스불고기 감자채볶음 물만두튀김+간장 궁채절임 묵은지참기름무침 김치	귀리밥 오징어국 김치닭볶음 도시락김 미역줄기볶음 그린빈어묵볶음 양배추생채 김치	쌀밥 콩나물국 떡볶고기 옛날소세지전 우엉조림 김치	쌀밥 시래기된장국 소고기브로콜리볶음 야채짜장 무말랭이 김치
죽식사				3. 치매 예방하는 양파 껍질, 양파 버릴 것 하나 없다.				야채죽	버섯죽	팔죽	옥수수죽
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬		- 양파의 퀘르세틴 성분(플라보노이드의 일종인 성분)이 활성산소를 제거하는 효능이 있다.				쌀밥 불어묵탕 짬뽕맛불고기 치킨탕수육 맛살스크램블 단무지무침 양파볶음 김치	쌀밥 배추국 제육볶음 두부너비아니 야채카레 명엽채볶음 오이지 김치	참쌀밥 햄김치찌개 파채불고기 마파두부 얼갈이겉절이 김치	쌀밥 닭개장 묵은지콩치조림 고기경단스테이크소스 오복지 김치
죽식사				4. 숙취해소, 술독 제거와 해독작용이 있다.				흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전 간식				5. 모발 성장 돕는 양파의 놀라운 효능				우유	오렌지쥬스	식혜	요플레
오후 간식				양파를 꾸준히 섭취하면 콜라겐 생성을 도와 모발 성장을 촉진시킨다고 한다.				씨리얼	곡물과자	약과	쿠키류
				6. 콜레스테롤 제거하고 혈관 건강 책임져 준다.							
				양파의 퀘르세틴 성분이 혈액 속 중성지방과 콜레스테롤 축적을 막아 주는 것으로 이는 피를 맑게 해주어 동맥경화, 고혈압과 같은 심혈관질환 예방에 도움을 준다.							
				7. 인슐린 작용 촉진으로 당뇨 예방이 가능하다.							
				양파에 크롬이라는 무기질이 인슐린 작용을 촉진시켜 혈당 조절에 도움을 줄 수 있고, 양파의 시스틴과 유화 프로필 성분이 혈당을 내려주는 효과가 있다고 하니 당뇨예방에 양파만한 것이 없다.							

※식단은 65세이상 노인의 영양권장량 1600~2000kcal에 맞추어 제공되고 있습니다.

※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※아래의 식품을 포함한 특정 식품의 알레르기가 있는 고객님의께서는 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시길 바랍니다.

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣

‘요양엔갑부’는 ‘태양푸드시스템’의 브랜드명임을 확인합니다.

6월 둘째주 식단

요양엔갑부	6찬	4찬	월 06월 05일	화 06월 06일	수 06월 07일	목 06월 08일	금 06월 09일	토 06월 10일	일 06월 11일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 유부장국 카레불고기 단호박샐러드 쪽파김무침 김치	잡곡밥 호박된장국 간장닭불고기 우영조림 단무지무침 김치	쌀밥 감자국 크림수제소세지볶음 탕수육+광동소스 간장깻잎지 김치	귀리밥 어묵국 소고기 브로콜리볶음 두부전 오이피클 김치	쌀밥 콩나물국 콩치무조림 감자채볶음 간장메추리알 김치	쌀밥 얼갈이건새우배추국 파리고추불고기 옛날소시지전 무나물볶음 김치	쌀밥 감자국 고등어구이 김치도토리묵무침 고사리볶음 김치
죽식사			참치죽	버섯야채죽	참치죽	김치죽	단호박죽	버섯미나리죽	닭살죽
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 파송송계란국 떡볶이소스불고기 적치커리+겉절이소스 해물동그랑땡전 고사리볶음 무채볶음 김치	쌀밥 배추국 김치돈육찜 도토리묵채무침 양배추생채 김치	흑미밥 볼어묵국 간장닭불고기 야채춘권 콩나물찜 안매운고추다짐볶음 툇나물무침 김치	쌀밥 장터국밥 청경채불고기 맛살스크램블 마파두부 된장깻잎지 파래무무침 김치	쌀밥 오징어무국 카레불고기 미트볼 +데리야끼 시래기나물볶음 고추참치샐러드 미역줄기볶음 김치	참쌀밥 근대국 조기구이 참치김치볶음 꼬시래기무침 김치	쌀밥 링어묵국 통마늘불고기 메추리알조림 무말랭이 김치
죽식사			땅콩죽	시금치달걀죽	시금치 스프	흑임자죽	새우살죽	삼계죽	잔멸치죽
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	흑미밥 미역국 순살코다리찜 감자조림 링어묵볶음 궁채절임 도시락김 김치	쌀밥 백순두부탕 조기구이 강된장 콩나물무침 김치	흑미밥 시래기국 숙주불고기 양파튀김+칠리소스 야채짜장 고구마줄기볶음 꼬시래기무침 김치	쌀밥 무채국 마늘간장닭볶음탕 오징어바+타르타르 청포묵무침 견과류+잔멸치 알배추겉절이 김치	귀리밥 두부된장국 삼치데리야끼구이 치킨너겟+머스타드 김가루쪽파무침 깍두기(썰기) 마늘쫀칠리무침 김치	쌀밥 참치미역국 돼지두루치기 오뎅채볶음 시래기된장무침 김치	찰보리밥 북어국 미트수제소세지 순대볶음 짜사이채볶음 김치
죽식사			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전 간식			두유	비피더스	요구르트	우유	오렌지쥬스	비피더스	사과쥬스
오후 간식			바람떡	빵류	카스텔라	바나나	곡물과자	구운란	쿠키류

※식단은 65세이상 노인의 영양권장량 1600~2000kcal에 맞추어 제공되고 있습니다.

※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※아래의 식품을 포함한 특정 식품의 알레르기가 있는 고객님의께서는 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시길 바랍니다.

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣

‘요양엔갑부’는 ‘태양푸드시스템’의 브랜드명임을 확인합니다

6월 셋째주 식단

	6찬	4찬	월 06월 12일	화 06월 13일	수 둘째 06월 14일	목 06월 15일	금 06월 16일	토 06월 17일	일 06월 18일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	콩밥 콩나물국 짬뽕불고기 물만두튀김+간장 땅콩조림 김치	쌀밥 맑은감자국 우동소스불고기 호박볶음 명엽채볶음 김치	쌀밥 부추계란국 순살코다리찜 토나물무침 연근조림 김치	쌀밥 두부된장국 파리고추불고기 탕수육&광동소스 오이지무침 김치	찜쌀밥 호박고추장찌개 오징어볶음 두부전 파래무무침 김치	쌀밥 버섯전골 김치불고기 감자채볶음 알배추겉절이 김치	쌀밥 복어국 양념닭불고기 건파래자반 묵은지 참기름무침 김치
죽식사			녹두죽	김가루두부죽	고구마죽	옥수수죽	양송이스프	버섯야채죽	누룽지죽
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 김치유부국 짜장불고기 열무무침 한입돈까스케찹조림 된장깻잎 양배추볶음 김치	쌀밥 버섯전골 오삼불고기 어묵계란전 김가루쪽파무침 고구마줄기볶음 미역초무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 버섯불고기 잡채 오색모듬전 양념마늘쫄지 햄야채볶음 김치	쌀밥 돼지찌개 조기구이 맛살야채볶음 강된장 참치샐러드 무말랭이 김치	쌀밥 무채국 데리야끼불고기 시래기나물볶음 마카로니샐러드 도라지무침 도시락김 김치	쌀밥 장터국밥 고등어무조림 햄스크럼블 마늘쫄칠리무침 김치	찰보리밥 어묵국 떡볶이소스불고기 명엽채볶음 미역초무침 김치
죽식사			버섯야채죽	땅콩죽	잔죽	소고기죽	표고버섯죽	팔죽	옥수수죽
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 부대찌개 두반장불고기 청경채+겉절이소스 계란말이 우영채조림 도시락김 김치	잡곡밥 소고기국 김치불고기 치킨너겟+머스타드 소금/양파/오징어볶음 고들빼기무침 곤약볶음 김치	쌀밥 다시마무국 고구마돈육조림 도토리묵채무침 동그랑땡데리무침 궁채절임 깻잎지 김치	기장밥 유부장국 짬뽕불고기 마파두부 생선가스/타르타르 오징어젓갈 미역줄기볶음 김치	쌀밥 순대국 고등어구이 참치김치볶음 고기경단 멸치볶음 오복지 김치	쌀밥 고추참치순두부 돼지갈비찜 콩나물무침 열무김치 김치	쌀밥 얼갈이건새우배추국 파리고추불고기 맛살스크램블 무채볶음 김치
죽식사			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전 간식			비피더스	매실쥬스	두유	우유	오렌지쥬스	비피더스	요플레
오후 간식			빵류	쿠키류	카스텔라	바나나	곡물과자	떡 (절편또는 송편)	쿠키류

※식단은 65세이상 노인의 영양권장량 1600~2000kcal에 맞추어 제공되고 있습니다.

※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※아래의 식품을 포함한 특정 식품의 알레르기가 있는 고객님께서서는 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시길 바랍니다.

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣

‘요양엔갑부’는 ‘태양푸드시스템’의 브랜드명임을 확인합니다

6월 넷째주 식단

요양엔갑부	6찬	4찬	월 06월 19일	화 06월 20일	수 06월 21일	목 06월 22일	금 06월 23일	토 06월 24일	일 06월 25일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 콩나물국 고구마돈육조림 콘슬우샐러드 오복지 김치	쌀밥 오징어국 떡불고기 시금치무침 열무김치 김치	쌀밥 소고기탕국 삼치데리야끼구이 동그랑땡전 양배추볶음 김치	귀리밥 배추국 숙주불고기 야채카레 고구마줄기볶음 김치	쌀밥 김치유부국 돼지갈비찜 시래기나물볶음 무말랭이 김치	쌀밥 오징어국 묵은지콩치조림 두부전 양념깻잎지 김치	쌀밥 순대국 간장닭볶음 그린빈야채볶음 오이지무침 김치
죽식사			소고기스프	단호박죽	누룽지죽	감자스프	흑임자죽	누룽지죽	시금치스프
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 김치국 고추장제육볶음 마늘떡갈비 감자조림 곤약볶음 김가루양배추무침 김치	기장밥 참치미역국 간장닭불고기 올방개묵무침 강된장 양념깻잎지 깍두기 김치	흑미밥 시래기된장국 돼지두루치기 오징어바+칠리 맛살엿날소세지볶음 우영조림 비타장아찌 김치	쌀밥 순두부국 고구마돈육조림 햄계란부침 참치김치볶음 된장고추 오복지 김치	보리밥 다시마무국 해물짜장불고기 콩나물무침 동그랑땡데리무침 콘슬로우샐러드 냉면무 김치	흑미밥 미역미소국 코다리찜 미니돈까스+소스 김가루쪽파무침 김치	쌀밥 무채국 백김치불고기 고구마튀김 부추/양파+겉절이소스 김치
죽식사			참치야채죽	게살죽	버섯야채죽	옥수수죽	양송이스프	버섯야채죽	영양닭죽
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	귀리밥 부추계란국 조기구이 참치샐러드 두부너비아니 고사리볶음 미역줄기볶음 김치	쌀밥 호박고추장찌개 미트수제소세지볶음 계란후라이 야채짜장 무말랭이 간장마늘쫄지 김치	쌀밥 복어국 안동찜닭 마파두부 생선까스+타르타르 고춧잎무침 참나물무침 김치	쌀밥 근대국 오징어불고기 부추/양파겉절이 순대볶음 궁채절임 도시락김 김치	쌀밥 어묵국 통마늘불고기 비엔나소세지+케첩 미역초무침 무짬지채 고추참치샐러드 김치	쌀밥 감자국 김치불고기 맛살야채볶음 묵은지 참기름무침 김치	기장밥 콩나물국 데리야끼불고기 열무된장무침 계란말이 김치
죽식사			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전 간식			비피더스	식혜	비피더스	오렌지쥬스	오렌지쥬스	비피더스	우유
오후 간식			빵류	약과	떡 (절편또는 송편)	곡물과자	곡물과자	떡 (절편또는 송편)	씨리얼

※식단은 65세이상 노인의 영양권장량 1600~2000kcal에 맞추어 제공되고 있습니다.

※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※아래의 식품을 포함한 특정 식품의 알레르기가 있는 고객님의께서는 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시길 바랍니다.

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣

‘요양엔갑부’는 ‘태양푸드시스템’의 브랜드명임을 확인합니다

6월 다섯째주 식단

요양엔갑부 조식급식전문기업	6찬	4찬	월 06월 26일	화 06월 27일	수 06월 28일	목 06월 29일	금 06월 30일		
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	찰쌀밥 근대국 파채불고기 어묵볶음 오복지 김치	흑미밥 고추참치 순두부 고구마돈육조림 부추전 멸치볶음 김치	쌀밥 오징어국 콩치무조림 야채곤약무침 짜사이채볶음 김치	쌀밥 참치미역국 케첩수제소세지볶음 스위두부스틱 오이지무침 김치	쌀밥 열무된장국 오징어볶음 연근조림 무나물볶음 김치		
죽식사			감자죽	누룽지죽	흰살생선죽	깨죽	녹두죽		
중식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 파송송계란국 숙주불고기 탕수육/소스 야채짜장 마늘쫀칠리무침 파래무무침 김치	쌀밥 두부된장국 오삼불고기 비엔나소세지+케첩 맛살냉채 옥수수샐러드 미역줄기볶음 김치	잡곡밥 유부숙갓국 김치불고기 콩나물무침 마카로니샐러드 베이컨야채볶음 냉면무 김치	쌀밥 무채국 짜장불고기 김치도토리묵무침 동그랑땡전 호박볶음 도시락김 김치	콩밥 김치국 고등어무조림 파송송스크럼블 미니돈까스+소스 고들빼기무침 콩나물찜 김치		
죽식사			땅콩죽	버섯야채죽	청경채달걀죽	새우살죽	감자스프		
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 단배춧국 고등어구이 미역초무침 강된장 도시락김 시래기나물무침 김치	쌀밥 장터국밥 크림수제소세지 청포묵채무침 감자고로케 된장깻잎지 단무지무침 김치	쌀밥 사골탕 삼치데리야끼구이 참치김치볶음 어묵계란전 고추잎무침 무채볶음 김치	쌀밥 맑은감자국 우동소스불고기 오징어바+타르타르 맛살야채볶음 오이고추된장무침 양배추쌈/장 김치	콩밥 호박새우젓국 떡볶이소스불고기 물만두튀김+간장 야채카레 무말랭이 우영채조림 김치		
죽식사			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽		
오전 간식			오렌지쥬스	비피더스	요플레	요플레	요구르트		
오후 간식			곡물과자	떡 (절편또는 송편)	쿠키류	쿠키류	카스텔라		

※식단은 65세이상 노인의 영양권장량 1600~2000kcal에 맞추어 제공되고 있습니다.

※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※아래의 식품을 포함한 특정 식품의 알레르기가 있는 고객님께서서는 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시길 바랍니다.

난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 잣