

'요양엔갑부'는 '태양푸드시스템'의 브랜드명임을 확인합니다.

8월 첫째주 식단

요양엔갑부			6찬	4찬		화 08월 01일	수 08월 02일	목 08월 03일	금 08월 04일	토 08월 05일	일 08월 06일
조식	밥	밥	국	국		쌀밥 유부국 오징어볶음 스위두부스틱 우영조림 김치	쌀밥 열무된장국 짜리고추불고기 참치샐러드 도시락김 김치	쌀밥 닭곰탕 가자미구이 연근조림 고들빼기무침 김치	쌀밥 참치미역국 돈육스테이크조림 연두부+오리엔탈소스 된장고추지 김치	쌀밥 어묵국 고등어구이 감자조림 비타장아찌 김치	기장밥 백순두부탕 크림수제소세지 양배추생채 양념마늘쫄지 김치
죽식사						깨죽	녹두죽	소고기죽	콘치즈 스프	삼계죽	소고기 두부죽
중식	밥	밥	국	국		쌀밥 종합어묵국 단짠불고기 동그랑땡전 김치도토리묵채무침 궁채절임 미역초무침 김치	콩밥 무채국 두반장닭볶음 햄야채볶음 물만두튀김+간장 무말랭이 양배추볶음 김치	쌀밥 김치국 마늘소스불고기 감자채볶음 미트볼 데리야끼 맛살스크램블 콩나물찜 김치	귀리밥 미역오이냉국 떡불고기 도시락김 야채짜장 해초샐러드 단무지무침 김치	쌀밥 시래기된장국 파채불고기 옛날소세지전 가지볶음 김치	쌀밥 부대찌개 소고기브로콜리볶음 고기경단스테이크소스 무짬지채 김치
죽식사						새우살죽	감자스프	야채죽	버섯죽	팔죽	옥수수죽
석식	밥	밥	국	국		콩밥 파송송계란국 떡볶이소스불고기 해초샐러드 미니돈까스+소스 오이고추된장무침 무생채 김치	쌀밥 맑은감자국 우동소스불고기 고기경단 오뎅볶음 다시마+초장 묵은지참기름무침 김치	쌀밥 시래기국 짬뽕맛불고기 치킨탕수육 미역줄기볶음 오이지 양파볶음 김치	쌀밥 배추국 김치닭볶음 직화그릴너비아니 봉어묵볶음 명엽채볶음 양배추생채 김치	참쌀밥 북어국 제육볶음 햄스크램블 얼갈이겉절이 김치	쌀밥 볼어묵탕 묵은지콩치조림 야채짜장 다시마 무무침 김치
죽식사						흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전 간식						요플레	요구르트	우유	오렌지쥬스	식혜	요플레
오후 간식						쿠키류	카스텔라	씨리얼	곡물과자	약과	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 고객님께서는 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시기 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.

8월 둘째주 식단

요양엔갑부		6찬	4찬	월	화	수	목	금	토	일
				08월 07일	08월 08일	08월 09일	08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일
조식	밥	국	국	쌀밥 가지냉국	잡곡밥 호박된장국	쌀밥 감자국	귀리밥 유부장국	쌀밥 오징어무국	쌀밥 얼갈이건새우배추국	쌀밥 닭개장
	1찬	1찬	1찬	카레불고기	청경채불고기	크림수제소세지볶음	소고기 브로콜리볶음	콩치무조림	파리고추불고기	삼치데리야끼구이
	3찬	3찬	3찬	고구마샐러드	해초샐러드	탕수육+광동소스	생선까스+칠리	감자채볶음	옛날소시지전	김치도토리묵무침
	5찬	5찬	5찬	단무지무침	참치김치볶음	간장깻잎지	오이피클	도시락김	무나물볶음	고사리볶음
	6찬	6찬	6찬	김치	김치	김치	김치	김치	김치	김치
죽식사				참치죽	버섯야채죽	참치죽	김치죽	단호박죽	버섯미나리죽	닭살죽
중식	밥	국	국	쌀밥	쌀밥	잡곡밥	쌀밥	쌀밥	잡쌀밥	쌀밥
	1찬	1찬	1찬	배추국	파송송계란국	소고기미역국	종합어묵국	부대찌개	가지냉국	근대국
	2찬			떡볶이소스불고기	김치돈육찜	버섯불고기	콩나물불고기	카레불고기	고등어구이	통마늘불고기
	3찬	3찬	3찬	적치커리+겉절이소스	미트볼 + 데리야끼	잡채	야채쌈+쌈장	해물동그랑땡	햄계란전	참치김치볶음
	4찬			도토리묵채무침	김가루쪽파무침	오징어바+타르타르	시래기나물볶음	맛살스크램블		
	5찬	5찬	5찬	고사리볶음	된장고추지	양념마늘쫄지	고추참치샐러드	된장깻잎지	꼬시래기무침	무말랭이
	6찬	6찬	6찬	무채볶음	양배추생채	햄야채볶음	파래무무침	무생채	김치	김치
죽식사				땅콩죽	시금치달걀죽	시금치 스프	흑임자죽	새우살죽	삼계죽	잔멸치죽
석식	밥	국	국	흑미밥	쌀밥	흑미밥	쌀밥	귀리밥	쌀밥	찰보리밥
	1찬	1찬	1찬	장터국밥	시래기국	오이냉국	무채국	두부된장국	참치미역국	북어국
	2찬			순살코다리찜	짜장불고기	조기구이	돼지갈비찜	마늘간장닭불고기	돼지두루치기	미트수제소세지
	3찬	3찬	3찬	감자조림	마카로니샐러드	치킨너겟+머스타드	맛살야채볶음	양파튀김+칠리소스	오뎅채볶음	순대볶음
	4찬			고기산적+바베큐무침	미역줄기볶음	비엔나소세지볶음	청포묵 무침	링어묵볶음		
	5찬	5찬	5찬	궁채절임	열무김치	고구마줄기볶음	견과류+잔멸치	깍두기(썰기)	마늘쫄칠리무침	짜사이채볶음
	6찬	6찬	6찬	도시락김	콩나물무침	꼬시래기무침	알배추겉절이	해초샐러드	김치	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 고객님께서는 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.

8월 셋째주 식단

요양엔갑부		6찬	4찬	월	화 (광복절)	수	목	금	토	일
				08월 14일	08월 15일	08월 16일	08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	공밥 콩나물국 짬뽕불고기 물만두튀김+간장 땅콩조림 김치	쌀밥 맑은감자국 우동소스불고기 호박볶음 명엽채볶음 김치	쌀밥 부추계란국 순살코다리찜 건파래자반 곤약볶음 김치	쌀밥 두부된장국 떡볶고기 탕수육&광동소스 파래무무침 김치	참쌀밥 호박고추장찌개 오징어볶음 직화그릴너비아니 오이지무침 김치	쌀밥 버섯전골 김치불고기 감자채볶음 알배추겉절이 김치	쌀밥 북어국 양념닭불고기 고들빼기무침 묵은지 참기름무침 김치	
죽식사			녹두죽	김가루두부죽	고구마죽	옥수수죽	양송이소프	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 볼어묵국 오삼불고기 치킨너겟+머스타드 미역초무침 김치	흑미밥 버섯전골 김치불고기 야채춘권 햄스크럼블 오이야채무침 통나물무침 김치	쌀밥 돼지찌개 조기구이 어묵계란전 콩나물찜 참치김치볶음 단무지무침 김치	쌀밥 무채국 데리야끼불고기 도시락김 마카로니샐러드 무말랭이 짜사이채무침 김치	쌀밥 배추국 돼지갈비찜 비엔나+케찹 마늘쫀칠리무침 김치	찰보리밥 장터국밥 시래기고등어조림 계란후라이 미역초무침 김치	
죽식사			버섯야채죽	땅콩죽	자죽	소고기죽	표고버섯죽	팔죽	옥수수죽	
석식	밥 국 1찬 2찬 3찬 4찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 부대찌개 두반장불고기 계란말이 청경채+겉절이소스 우엉채조림 도시락김 김치	잡곡밥 소고기국 통마늘불고기 소금/양파/오뎅볶음 참치김치볶음 김치	쌀밥 다시마무국 고구마돈육조림 동그랑땡데리무침 도토리묵채무침 고들빼기무침 깻잎지 김치	기장밥 유부장국 짬뽕불고기 생선까스/타르타르 시래기나물볶음 오징어젓갈 미역줄기볶음 김치	쌀밥 닭곰탕 고등어구이 고기경단 콩나물무침 멸치볶음 오복지 김치	쌀밥 순대국 가자미구이 맛살스크램블 열무김치 김치	쌀밥 미역미소장국 떡볶이소스불고기 쌀떡산적+칠리소스 무채볶음 김치	
죽식사			흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	흰죽	
오전 간식			비피더스	매실주스	두유	우유	오렌지주스	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 주시기 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.

8월 넷째주 식단

요양엔갑부		6찬	4찬	월 08월 21일	화 08월 22일	수 08월 23일	목 08월 24일	금 08월 25일	토 08월 26일	일 08월 27일
조식	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	밥 국 1찬 3찬 5찬 6찬	쌀밥 콩나물국 고구마돈육조림 콘슬우샐러드 오복지 김치	쌀밥 오징어국 떡볶고기 시금치무침 열무김치 김치	쌀밥 소고기탕국 삼치데리야끼구이 동그랑땡전 양배추볶음 김치	귀리밥 배추국 고등어구이 야채카레 고구마줄기볶음 김치	쌀밥 김치유부국 돼지갈비찜 두부전 오이지무침 김치	쌀밥 미역미소국 조기구이 시래기나물볶음 무말랭이 김치	쌀밥 순대국 콩나물불고기 그린빈야채볶음 양념깻잎지 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 오징어바+칠리 감자조림 곤약볶음 김가루양배추무침 김치	기장밥 호박고추장찌개 김치불고기 올방개묵무침 맛살냉채 양념깻잎지 깍두기 김치	흑미밥 참치미역국 돼지두루치기 마늘떡갈비 오뎅볶음 김가루쪽파무침 비타장아찌 김치	쌀밥 순두부국 고구마돈육조림 직화그릴너비아니 참치김치볶음 된장고추 냉면무 김치	보리밥 다시마무국 해물짜장불고기 콩나물무침 동그랑땡데리무침 콘슬로우샐러드 오복지 김치	흑미밥 감자국 통마늘불고기 미니돈까스+소스 열무김치 김치	쌀밥 오징어국 데리야끼불고기 생선까스/타르타르 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 무말랭이 미역줄기볶음 김치	쌀밥 시래기된장국 미트수제소세지볶음 계란후라이 야채짜장 도라지생채 간장마늘쫄지 김치	쌀밥 가지냉국 안동찜닭 맛살엿날소세지볶음 연두부+흑임자소스 고춧잎무침 참나물무침 김치	쌀밥 근대국 오징어불고기 부추/양파겉절이 고추참치샐러드 궁채절임 도시락김 김치	쌀밥 어묵국 코다리찜 비엔나소세지+케찹 미역초무침 순대볶음 무짬지채 김치	쌀밥 돼지찌개 묵은지콩치조림 어묵잡채 오이고추된장무침 김치	기장밥 무채국 소고기브로콜리볶음 오이무침 베이컨야채볶음 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 고객님께서는 사전에 본사 담당자에게 이용 문의하여 주시기 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.

8월 다섯째주 식단

요양엔갑부		6찬	4찬	월	화	수	목
				08월 28일	08월 29일	08월 30일	08월 31일
조식	밥	국	국	참쌀밥 근대국 파채불고기 어묵볶음 우영채조림 김치	흑미밥 오이냉국 고구마돈육조림 부추전 멸치볶음 김치	쌀밥 유부숙갓국 소불고기 야채곤약무침 연근조림 김치	쌀밥 복어국 오징어볶음 스위두부스틱 양념마늘쫄지 김치
죽식사				감자죽	누룽지죽	흰살생선죽	깨죽
중식	밥	국	국	쌀밥 파송송계란국 미트수제소세지볶음 탕수육/소스 야채짜장 마늘쫄칠리무침 파래무무침 김치	쌀밥 두부된장국 오삼불고기 비엔나소세지+케첩 맛살냉채 오이고추된장무침 냉면무 김치	잡곡밥 호박새우젓국 김치불고기 콩나물무침 마카로니샐러드 베이컨야채볶음 무채볶음 김치	쌀밥 무채국 짜장불고기 김치도토리묵무침 동그랑땡전 새콤달콤 쌈무 미역줄기볶음 김치
죽식사				땅콩죽	버섯야채죽	청경채달걀죽	새우살죽
석식	밥	국	국	쌀밥 단배춧국 고등어구이 미역초무침 강된장 연두부+양념장 시래기나물무침 김치	쌀밥 참치미역국 카레불고기 청포묵채무침 볼어묵바베큐무침 된장깻잎지 단무지무침 김치	쌀밥 사골탕 크림수제소세지 해초샐러드 어묵계란전 도라지생채 오이지무침 김치	쌀밥 맑은감자국 우동소스불고기 오징어바+타르타르 맛살야채볶음 명엽채볶음 짜사이채무침 김치
죽식사				흰죽	흰죽	흰죽	흰죽
오전 간식				오렌지쥬스	비피더스	요플레	요플레
오후 간식				곡물과자	떡 (절편또는 송편)	쿠키류	쿠키류

오이효능

1. 갈증해소

- 등산을 즐겨 라는 분들 중에는 오이를 항상 가지고 다니는 분들이 많아, 오이가 95%의 수분으로 이루어져 있어, 더위를 식히고 갈증을 해소시키는데 도움을 줍니다.

2. 피부미용

- 오이에는 피부를 건강하게 유지해준다는 말이 있어 피부 노화 방지는 물론이고 미백과 보습효과도 있어서 다른 분들은 오이 속 성분을 이용해 비누로도 만들어서 사용한다고 합니다.

3. 신장 기능 개선

- 오이는 수분 함량이 높기 때문에, 평소에 수분이 적은 분들이 꾸준히 먹어주면 좋습니다. 몸에 수분이 부족하면 신장의 기능이 떨어지면서 부종, 고혈압, 골다공증, 단백뇨, 두통, 소화불량 등의 다양한 증상이 나타날 수 있는데요, 오이를 섭취해 수분을 공급해주면 신장 기능을 건강하게 유지할 수 있다고 합니다.

4. 독소 배출

- 몸 속의 나쁜 노폐물을 배출해준다. 오이에는 이뇨 작용을 촉진하는 비타민, 칼슘, 플라보노이드 등의 성분이 풍부하게 들어 있는데요, 이런 성분들이 체내에 쌓인 나트륨과 독소를 밖으로 배출 시키는데 도움을 줍니다.

5. 소화 개선

- 평소 소화 불량에 자주 시달리는 분들은 오이를 꾸준히 먹어주면 수분과 식이 섬유가 풍부해 장 운동을 촉진시키고 변비 증상을 개선하는데 효과가 있습니다.

※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 주시기 바랍니다.

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

2023년 가은실버홈 프로그램 월간계획표(8월): 주간보호, 공동생활가정통합

1 주			1일 / 화 (인지)	2일 / 수 (인지)	3일 / 목 (인지)	4일 / 금 (미술)	5일 / 토 (인지)
	맨손체조/노인건강체조(모든 이용자 대상으로 매일 20~30분 진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	인지: 블럭쌓기		여가: 오재미 놀이		인지: 글씨쓰기	인지: 고무찰흙 놀이	여가: 에어하키
	여가: 주사위 던지기		회상: 전래동화		여가: 풍선치기	여가: 빅 배드민턴	인지: 같은그림찾기
2 주	6일 / 일 (인지)	7일 / 월 (여가)	8일 / 화 (인지)	9일 / 수 (인지)	10일 / 목 (인지)	11일 / 금 (미술)	12일 / 토 (여가)
	맨손체조/노인건강체조(모든 이용자 대상으로 매일 20~30분 진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	여가: 짐볼 굴리기	인지: 실 감고 풀기	여가: 미니당구	인지: 숫자퍼즐	미술: 선글라스 만들기	인지: 부직포 실 꿰기	인지: 퍼즐 맞추기
	음악: 악기놀이	여가: 투호놀이	인지: 모형돈세기	여가: 고리던지기	인지: 미로찾기	회상: 추억의 사진	미술: 색종이 접기
3 주	13일 / 일 (음악)	14일 / 월 (인지)	15일 / 화 (여가)	16일 / 수 (인지)	17일 / 목 (인지)	18일 / 금 (회상)	19일 / 토 (여가)
	맨손체조/노인건강체조(모든 이용자 대상으로 매일 20~30분 진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	여가: 공 전달하기	인지: 직조놀이	미술: 태극기 바람개비	인지: 도미노	여가: 탁구공 낚시	인지: 오목두기	인지: 같은 그림 찾기
	원예: 화초 가꾸기	회상: 시장놀이	여가: 알까기	회상: 전래동화	미술: 색종이 모자이크	일상: 손지압	미술: 면봉 물감 찍기
4 주	20일 / 일 (원예)	21일 / 월 (여가)	22일 / 화 (인지)	23일 / 수 (인지)	24일 / 목 (인지)	25일 / 금 (여가)	26일 / 토 (인지)
	맨손체조/노인건강체조(모든 이용자 대상으로 매일 20~30분 진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	음악: 악기놀이	인지: 젠가	미술: 칠월칠석 까치	인지: 시계 만들기	여가: 풍선치기	인지: 가베놀이	회상: 추억의 사진
	인지: 칠교놀이	여가: 다트게임	여가: 주사위 던지기	여가: 오재미 놀이	인지: 부직포 실 꿰기	여가: 해적룰렛	인지: 학습지
5 주	27일 / 일 (인지)	28일 / 월 (인지)	29일 / 화 (인지)	30일 / 수 (여가)	31일 / 목 (인지)	작성자: 김인영	
	맨손체조/노인건강체조(모든 이용자 대상으로 매일 20~30분 진행)(손가락, 발가락 운동: 프로그램자료집 P19 참조)						
	여가: 짐볼 굴리기	인지: 블럭 쌓기	인지: 모형집게뽑기	인지: 한글날말카드	여가: 나무과녁맞추기		
	인지: 직조놀이	미술: 색종이 목걸이	일상: 손지압	여가: 고리던지기	인지: 오목두기		