

9월 주은 가정통신문

하늘 높고 말 살찌우는 계절이 코앞까지 다가왔습니다.

9월은 또한 독서의 달이기도, 식욕의 달이기도 하지요.

그만큼 돌아오는 이번 한 달이 보호자님들께도
유익하고 풍성하며, 왕성하게 결실을 보는 시간이길 바랍니다.

시니어데이케어 주은 광명센터 가족 여러분, 안녕하십니까?

당 센터에서는 어르신들의 쾌적하고 즐거운 나날을 위하여
성심을 다해 돌아오는 9월도 준비하고자 합니다.

보내주시는 관심과 사랑에 언제나 감사드립니다.

☆9월 센터 주요일정

9월 1일(월)	이미용 봉사
9월 2일(화)	어르신 생신 잔치 생신 주인공 : 전○근 어르신, 한○자 어르신, 사○순 어르신, 권○순 어르신, 고○분 어르신, 서○분 어르신

☆8월 센터 행사 보고 및 전달 사항

- 8월 11일(월) | 광명 경찰서와 함께 하는 교통 안전 교육 & 이미용 봉사
- 8월 15일(금) | 광복절 (센터 정상 운영)
- 8월 22일(금) | 손씻기 감염 예방 교육

▶토요일에는 석식 미운영합니다.

▶월 이용계획서 제출 후 **변동 사항은 최소 이틀 전**에 안내 부탁드립니다.

▶주은 센터에서는 **가족요양, 방문요양 서비스**도 함께 제공하고 있습니다. 방문 요양 이용 계획이 있으신 보호자님께서서는 **센터로 연락해 주시면 상담** 안내 드리겠습니다.

▶타 기관 방문요양 이용 중이실 경우에도 **꼭! 센터로** 알려주시길 바랍니다.



시니어케어주은센터

8월의 활동사진



네이버 블로그 : <https://blog.naver.com/thedream005>

네이버 밴드 검색 : 시니어데이케어센터주은광명센터



시니어케어주은센터

🍷 2025년 9월 프로그램 계획표 🍷

위 일정은 센터 사정에 따라 변동될 수 있습니다. 많은 양해 부탁드립니다.

2025년 9월 식단표

끼니	9월1일	9월2일	9월3일	9월4일	9월5일	9월6일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	발아현미밥	흑미밥	김가루주먹밥	보리밥	병아리콩밥	퀴노아밥
중식	안동찜닭 가지새우살피망볶음 치커리유자청무침 저염김치	순살삼치구이 쇠고기브로콜리볶음 콩나물무침 저염김치	너비아니구이 단호박견과류샐러드 양배추피클	연두부*흑임자소스 아삭이고추된장무침 취나물 저염김치	훈제오리구이 도토리묵김가루무침 부추무생채 저염김치	새우살피망볶음 콩조림 오이양파무침 저염김치
오후간식	마요고산도노365명 건강안락곡물 고형음 두유	깨죽&믹스견과	모닝빵&블루베리요플레	모듬콩샐러드	참치죽	리얼견과류바나나우유
건강한	쥐눈이콩밥	자조밥	수수밥	발아현미밥	흑미밥	
석식	소고기버섯전골 두부참치조림 마늘종볶음 얼무나물 저염김치	모듬어묵국 제육청경채볶음 상추쌈*쌈장 애호박나물 저염김치	아욱된장국 공치무조림 맛살채소볶음 새박샐러드&파인애플드레싱 저염김치	오징어무국 메추리알장조림 느타리파프리카볶음 알배추나물 각두기	청국장찌개 임연수어구이 단호박아몬드조림 고춧잎무침 저염김치	
끼니	9월8일	9월9일	9월10일	9월11일	9월12일	9월13일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	보리밥	치킨데리아까볶음밥+김가루	흑미밥	수수밥	발아현미밥	후리채소버섯영양밥
중식	갈비탕 닭살굴소스볶음 미역줄기맛살볶음 양배추샐러드 저염김치	누룽지탕 두부참치조림 표고버섯부반장볶음+해바라기씨 참나물무침 저염김치	콩나물국 오돈불고기 크랜베리견과류열치볶음 숙주나물무침 저염김치	콩가루아욱국 닭볶음탕 우엉피망볶음 쪽파김자반 저염김치	콩비지꽃게탕 참치채소전 통마늘병아리콩조림 아욱무침 저염김치	두부홍합살된장국 훈제오리구이 상추쌈+저염쌈장 청경채나물 저염김치
오후간식	실은영양도365명 건강안락곡물 고형음 두유	쇠고기채소죽	블루베리샐러드	찐고구마&보리차	요플레&믹스견과	매생이죽
건강한	발아현미밥	쥐눈이콩밥	자조밥	보리밥+돈육카레	쥐눈이콩밥	
석식	조개된장국 돈육쪽찜 호박느타리들깨볶음 실곤약채소무침 저염김치	북어무국 조기구이 가지볶음 방풍나물된장무침 저염김치	쇠고기우거지국 새우쪽파전 청포묵소고기볶음 시금치나물 저염김치	미소창국 두부구이+양념장 오이메추리알샐러드 부추채무침 저염김치	달걀파국 가자미레몬찜 숙주나물무침 간장깻잎지 저염김치	
끼니	9월15일	9월16일	9월17일	9월18일	9월19일	9월20일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	자조밥	보리밥	콩국수	흑미밥	퀴노아밥	해물볶음우동
중식	바지락순두부찌개 고등어구이 파채무침 애호박들깨볶음 저염김치	홍합살미역국 닭살대파볶음 연근견과류샐러드 오복지무침 저염김치	김가루주먹밥 물만두 양파장아찌 저염김치	단국탕 해물통고탕탕 미역초무침 땅콩조림 저염김치	만두국 메추리알당근조림 우엉채들깨볶음 참나물유자청무침 저염김치	1/2쌀밥 미소창국 불어묵볶음 그린샐러드+달기드레싱 야채피클
오후간식	분백콜리브샐러드*오리연달드레싱	요플레&믹스견과	찐감자와제주감귤주스	돼지고기타코	우유부추국&365명 건강안락곡물 고형음 두유	견과류계란죽
건강한	수수밥	발아현미밥	쥐눈이콩밥	보리밥	쥐눈이콩밥	
석식	모듬어묵국 탕수육 감자아몬드샐러드 비트무생채 저염김치	들깨감자국 치즈달걀찜 맛살볶음 근대나물 저염김치	시래기바지락살된장국 소고기채소볶음 표고들깨볶음 취나물 저염김치	오징어무국 연두부+흑임자소스 양배추볶음 얼무나물 저염김치	우거지해장국 코다리찜 느타리파프리카볶음 배추겉절이 저염김치	
끼니	9월22일	9월23일	9월24일	9월25일	9월26일	9월27일
오전간식	들깨죽	계란야채죽	소고기미역죽	야채죽	단호박죽	표고버섯죽
활력이 있는	보리밥	발아현미밥	흑미밥	흑미밥	김가루주먹밥	보리밥
중식	건새우다시마맑은국 오리주물럭 카레감자볶음 치커리무침 저염김치	돈육감자탕 맛살계란말이 오이무침 얼갈이나물 저염김치	들깨탕 안동찜닭 가지새우살피망볶음 치커리유자청무침 저염김치	미역국 순살삼치구이 쇠고기브로콜리볶음 콩나물무침 저염김치	미역국 너비아니구이 단호박견과류샐러드 양배추피클	육개장 연두부*흑임자소스 아삭이고추된장무침 취나물 저염김치
오후간식	카스테라&옥수수크림스프	단호박찜&요구르트	치맥고산도노365명 건강안락곡물 고형음 두유	깨죽&믹스견과	모닝빵&블루베리요플레	모듬콩샐러드
건강한	병아리콩밥	흑미밥	쥐눈이콩밥	자조밥	수수밥	
석식	시래기된장국 돼지고기장조림 브로콜리새우살볶음 청경채나물 저염김치	바지락미역국 순살가자미구이 숙주나물 마늘종고추장무침 저염김치	소고기버섯전골 두부참치조림 마늘종볶음 얼무나물 저염김치	모듬어묵국 제육청경채볶음 상추쌈*쌈장 애호박나물 저염김치	아욱된장국 공치무조림 맛살채소볶음 새박샐러드&파인애플드레싱 저염김치	
끼니	9월29일	9월30일				
오전간식	들깨죽	계란야채죽				
활력이 있는	쥐눈이콩밥	자조밥				
중식	얼큰꽃게된장찌개 돼지등심된장구이 취나물무침	양해장국 조기무조림 표고들깨볶음 시금치무침 저염김치				
오후간식	아보카도즙샐러드	흑임자죽&믹스견과				
건강한	현미밥	병아리콩밥				
석식	모듬버섯국 치즈달걀비 맛살파프리카볶음 치커리무침 저염김치	김계란파국 제육간장불고기 우엉당근채볶음 부추겉절이 저염김치				

1. 육류 :돈육, 계육(국내산), 닭다리살(국내산, 브라질산), 우육(호주산), 돈까스돈육, 오리고기(국내산), 훈제오리(국내산, 중국산)
2. 쌀류 :쌀,잡쌀,흑미 (국내산), 잡곡(중국산, 국내산), 누룽지(국내산)
3. 두부류 :두부, 연두부, 순두부,유부(외국산), 베이커드빈스(수입산), 콩(중국산, 국내산)
4. 생선류 :돔태, 코다리(러시아산), 찹조기(기니아산), 고등어(국내산), 가자미(러시아, 미국산), 삼치(국내산), 갈치(남아공, 세네갈, 모로코산), 이면수(러시아산), 오징어(국내산, 중국산), 생선까스(중국산, 원양산)
5. 가공품 :후랑크, 비엔나(국내산), 생선까스(원양산), 너비아니, 닭강정, 깐풍기(국내산), 스모그, 소세지, 부대향, 완자(국내산, 외국산), 함박, 만두(국내산)
6. 김치류 :배추김치(배추:국내산, 고춧가루 :중국산), 봄동, 열갈이(국내산), 맛김치, 고춧가루(중국산)