

성심情 노인복지센터 2월 행사안내문

안녕하십니까? 성심情 노인복지센터입니다.

아래와 같이 2월 행사를 계획하고 있사오니 참고하시기 바랍니다.

날 짜	행 사 명	비 고
2월 8일 (수)	생신잔치 (최재선 님, 홍명희 님)	▶ 웃놀이 : 신명을 불러일으켜 스트레스를 해소할 수 있도록 준비하였습니다.
2월 11일 (토)	성심情 영화관 <집으로>	▶ 발 마사지 : 어르신들에 대한 모심의 마음을 담아, 건강에 도움을 드리고자 준비하였습니다.
2월 17일 (금)	성심情 한마당 <웃놀이>	▶ 목욕 (매주 목요일) : 혈액순환, 피부건강에 도움을 줄 뿐 아니라 상쾌함으로 인한 행복감을 느낄 수 있습니다.
2월 24일 (금)	성심情 뷰티데이 <발마사지>	*센터 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

늘 성심情 노인복지센터에 무한한 애정과 관심 가져 주심에 감사드립니다.

성심情 노인복지센터

전화 : 043) 266-1477 / 팩스 : 043) 266-1478



2월 식단표 (급식공급업체_그랜드오피스)

구분			2월1일(수)	2월2일(목)	2월3일(금)	2월4일(토)
오전간식			야채죽	떡국	어묵탕	누룽지탕
점심			근대된장국 돈불고기 양배추참치볶음 상추겉절이 김치/622kcal	시래기장국 닭볶음 청포묵무침 얼갈이겉절이 김치/622kcal	냉이된장국 묵은지돈찜 느타리양파무침 돈나물초장무침 김치/626kcal	시금치된장국 코다리무우조림 고사리들깨볶음 다시마튀각 김치/622kcal
오후간식			쿠키	배	요구르트	단감
저녁			도토리온국 카레 어묵볶음 양념마늘쫄 김치/622kcal	배추된장국 가자미튀김 시래기무우채볶음 양념깻잎지 김치/630kcal	김치콩나물국 떡갈비 도라지무침 시금치무침 김치/622kcal	비지찌개 제육볶음 콩나물무침 조미김 김치/626kcal
	2월6일(월)	2월7일(화)	2월8일(수)	2월9일(목)	2월10일(금)	2월11일(토)
오전간식	김치죽	만두국	잔치국수	어묵탕	누룽지탕	무우전
점심	소고기미역국 오삼불고기 콩나물무침 무우장아찌 김치/624kcal	시래기된장국 안동찜닭 계란찜 청경채사과무침 김치/622kcal	 생신잔치	콩가루배추국 춘천닭갈비 도라지볶음 돈나물초장무침 김치/624kcal	콩나물된장국 돈불고기 두부숙감무침 봄동겉절이 김치/630kcal	근대된장국 한식잡채 무채들깨볶음 조미김 김치/624kcal
오후간식	망고	요구르트	배	파배기	두유	쿠키
저녁	얼갈이된장국 하이라이스 도토리묵야채무침 건파래볶음 김치/622kcal	김치순두부국 미트볼조림 숙주맛살무침 얼갈이겉절이 김치/618kcal	닭곰탕 조기구이 물파래무생채 배추된장무침 조미김/630kcal	근대된장국 마파두부 마늘쫄면새우볶음 상추겉절이 김치/620kcal	복어계란국 생선가스/타르소스 어묵볶음 브로콜리피망샐러드 김치/621kcal	육개장 짜장 호박새우젓볶음 느타리양파무침 김치/630kcal
	2월13일(월)	2월14일(화)	2월15일(수)	2월16일(목)	2월17일(금)	2월18일(토)
오전간식	어묵탕	누룽지탕	팔죽	만두국	잔치국수	떡국
점심	시래기된장국 제육볶음 세발나물묵무침 다시마튀각 김치/622kcal	황태미역국 코다리무우조림 콩나물무침 연근흑임자샐러드 김치/628kcal	도토리온국 묵은지사태찜 미나리무우생채 방풍나물 조미김/632kcal	장터해장국 닭볶음 탕평채 고들빼기무침 김치/621kcal	시금치된장국 훈제오리피망볶음 양상치샐러드 조미김 김치/628kcal	김치수제비국 오삼불고기 무채들깨볶음 된장깻잎지 김치/620kcal
오후간식	요구르트	빵	두유	쿠키	굴	떡
저녁	어묵탕 가자미튀김 시래기무우볶음 연두부/양념장 김치/632kcal	시금치된장국 닭찜 가지양파무침 무우장아찌 김치/625kcal	유부장국 돈가스/소스 궁중떡볶기 치커리샐러드 김치/624kcal	건설우아육국 순대볶음 계란찜 시금치무침 김치/622kcal	닭개장 카레 오이양파무침 봄동겉절이 김치/622kcal	얼갈이된장국 과일떡갈비조림 도라지무침 조미김 632kcal
	2월20일(월)	2월21일(화)	2월22일(수)	2월23일(목)	2월24일(금)	2월25일(토)
오전간식	만두국	호박죽	어묵탕	누룽지탕	김치전	잔치국수
점심	장터해장국 돈불고기 콩나물무침 무우장아찌 김치/624kcal	청국장 간장닭볶음 계란찜 청경채사과무침 김치/622kcal	육개장 돈무우찜 양배추찜/쌈장 미역줄기볶음 김치/622kcal	시래기된장국 묵은지닭볶음 도라지볶음 돈나물초장무침 김치/630kcal	들깨미역국 제육볶음 두부숙감무침 봄동겉절이 김치/622kcal	비지찌개 코다리무우조림 무채들깨볶음 조미김 김치/640kcal
오후간식	두유	사과	떡	요구르트	빵	쿠키
저녁	콩나물된장국 생선가스/타르소스 도토리묵야채무침 건파래볶음 김치/610kcal	황태계란국 조기구이 숙주맛살무침 얼갈이겉절이 김치/616kcal	근대된장국 한식잡채 물파래무생채 배추된장무침 조미김/632kcal	김치콩나물국 미트볼조림 마늘쫄면새우볶음 상추겉절이 김치/636kcal	배추된장국 가자미튀김 어묵볶음 천사채샐러드 김치/610kcal	냉이된장국 하이라이스 호박새우젓볶음 느타리양파무침 김치/642kcal
	2월27일(월)	2월28일(화)				
오전간식	누룽지탕	김치전				
점심	근대된장국 숙주불고기 느타리양파무침 얼갈이겉절이 김치/622kcal	소고기미역국 김치닭찜 고사리들깨볶음 돈나물초장무침 김치/638kcal	 건강에 좋은 2월 제철 식재료 - 달래 달래는 매운 맛을 내는 알리신 성분이 있는데 혈액순환 촉진에 좋다. 비타민, 무기질, 칼슘 등이 풍부한데 특히 비타민 c가 많이 들어 있어 생으로 먹기에도 좋고 해산물과 함께 요리하면 해산물의 비린내도 잡아주고 단백질과 무기질을 보충할 수도 있어 좋다. 몸 속 나트륨을 배출시키는 칼륨이 들어 있어 찹쌀 끓일 때 좋다. 장아찌를 담가 양념장으로 활용하면 오래 두고 먹을 수 있다.			
오후간식	떡	요구르트				
저녁	물만두국 마파두부 시래기무우채볶음 시금치무침 김치/638kcal	아욱된장국 순대볶음 도라지무침 조미김 김치/632kcal				
원산지	김치,고추가루-중국산/ 쌀-국내산/ 소(국거리)-호주산/ 돈육(찜,제육,볶음)-국내산/ 닭(볶음,찜,국,탕)-브라질 두부,콩나물-미국산,중국산 / 절단 코다리,가자미,동태포-러시아 / 자반고등어-국산 / 참조기,오징어채-중국산 / 참치(캔)-원양산					
* 위 메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 변경될수 있습니다.						

* 위 메뉴는 식자재 수급 상황에 따라 변경될수 있습니다.

2023년 2월 프로그램 운영 계획표

1주	(월)	(화)	1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
오전			신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 축구하기	안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (부림)	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 빨대로 종이컵 불기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 컵 옮겨쌓기
오후			사회적응/ 뉴스따라잡기 인지활동/미술 협동화	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 탁구공 한줄씩 옮기기	인지활동/미술 지불놀이	인지활동/언어 시작하는말
2주	6	7	8	9	10	11
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 낚시게임	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 주사위놀이	인지활동/ 주의집중력 점선따라그리기 사회적응/ 생신잔치	안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (화투)	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 전부치기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 공전달하여 바구니에넣기
오후	인지활동/ 수인지 숫자찾아색칠하기	인지활동/ 지남력 지금,여기,누구	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 공기돌옮기기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 계란판퍼즐	인지활동/미술 복극곰	인지활동/ 사고력 영화감상 (집으로)
3주	13	14	15	16	17	18
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 짐볼 굴리기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 탱탱볼 맞추기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 접시로 볼풀공 전달하기	안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (민화)	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 윷놀이	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 틀렛게임
오후	인지활동/ 공간지각력 칠교놀이	인지활동/ 계산능력 금액계산하기	사회적응/ 뇌나이돌려줘 인지활동/미술 겨울도시	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 투호놀이	인지활동/ 시지각력 그림자찾기	인지활동/언어 속담쓰기
4주	20	21	22	23	24	25
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 가위바위보	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 수세미뒤집기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 잠자리채로 탁구공 받기	안위증진/ 목욕 인지활동/미술 그림그리기 (만다라)	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 접시 바구니에 넣기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 컵으로 탁구공 전달하기
오후	인지활동/ 주의집중력 다른그림찾기	인지활동/ 사고력 패턴이어길찾기	사회적응/ 우리동네소식 인지활동/미술 따뜻한 마음	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 비석치기	안위증진/ 발마사지 인지활동/ 수인지 스도쿠	인지활동/ 계산능력 수식완성하기
5주	27	28				
오전	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 휴지심에 탁구공 올리기	신체활동/ 힘뇌,치매체조 노래와울동 생수병 잡아 당기기				
오후	인지활동/ 공간지각력 잃어버린조각찾기	인지활동/ 시지각력 겹쳐진그림 분리하기				