성동구 성동구 보건소

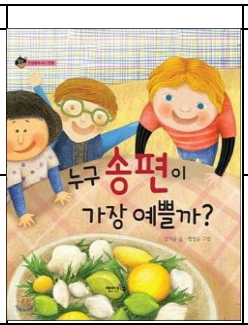
2026년 9월 마인드 식단

전주노인건강복지센터

첫째주		9/1	9/2	9/3	9/4	9/5
간식	빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽		닭살죽	야채죽	소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심		잡곡밥 감자 양팟국 소불고기 들깨무나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 맑은 김치국 단호박해물찜 참나물무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 팽이버섯된장국 닭봉조림 양배추샐러드 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 무챗국 돈사태찜 브로콜리참깨소스무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 들깨칼국수 동그랑땡 간장양파절임 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림
즐거운 저녁		잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 가지무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 배추된장국 돈육통마늘볶음 방풍나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 콩나물국 고등어구이 취나물무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 황태해장국 마파두부 고구마순나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 배추새우젓국 자돌박이숙주볶음 상추무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림

둘째주	9/7	9/8	9/9	9/10	9/11	9/12
간식	빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽	야채죽	소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심	잡곡밥 채개장 임면수구이 토란대나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 파래국 닭살단호박조림 곤드레나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 배추맑은국 소고기우영볶음 김가루파무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 돈불고기 미소장국 무나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 들기름미역국 가자미양념찜 깻잎순나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 달걀팟국 돈육보쌈/새우젓 고춧잎나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림
즐거운 저녁	잡곡밥 시래기된장국 닭살채소볶음 미나리무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 아욱맑은국 돈육김치찜 고사리볶음 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 버섯들깨국 훈제오리구이 숙주나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 소고기토란국 적어구이 쑷갓나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 애호박된장국 돈육간장두루치기 근대나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 얼갈이된장국 순살찜닭 콩나물무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림

셋째주	9/14	9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
간식	빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽	야채죽	소고기죽	버섯죽	흑임자죽
행복한 점심	잡곡밥 콩나물국 소고기사태찜 브로콜리무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 얼갈이배춧국 돈육부추찜 시금치나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 청국장국 두부양념구이 참나물무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 소고기장터국 쭈꾸미볶음 토란대나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 콩나물국 오리토마토소스볶음 양배추샐러드 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 순두부백탕 제육복음 비름나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림
즐거운 저녁	잡곡밥 배추맑은국 삼치카레구이 오이나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 소고기토란국 닭살대파구이 표고버섯조림 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 북어김칫국 돈육양파볶음 깻잎순나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 애호박된장국 묵은지찜닭 우거지들깨무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 버섯맑은국 캔꽁치무조림 숙주당근무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기&메추리알장조림,멸치조림	잡곡밥 들깨미영국 소고기찹쌀구이 곤드레나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기&메추리알장조림,멸치조림

넷째주	9/21	9/22	9/23	9/24	9/25	9/26
간식	빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등					
아침죽	소고기죽	닭살죽	야채죽	소고기죽		흑임자죽
행복한 점심	잡곡밥 근대맑은국 닭살양파조림 오이탕탕이 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 닭개장 들기름두부구이 간장무조림 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 콩나물국 소고기육전 양배추초무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육깻잎볶음 토란대나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림		잡곡밥 맑은김칫국 고등어조림 파프리카새콤무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림
즐거운 저녁	잡곡밥 동태맑은국 채소달걀찜 궁채나물무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 시래기된장국 임면수조림 쑷갓무침 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 청국장국 스크럼블에그 고구마순나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 들깨뭇국 간장오리주물럭 브로콜리숙회/초장 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림		잡곡밥 애호박된장국 LA갈비구이 꽈리고추양념찜 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림

다섯째주	9/28	9/29	9/30
간식	빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지과자류, 커피, 보이차, 과일류 등		
아침죽	소고기죽	닭살죽	야채죽
행복한 점심	잡곡밥 다시마뭇국 돈육간장불고기 숙주나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 갈비탕 두부두루치기 청경채나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 건새우맑은국 쭈꾸미볶음 비름나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림
즐거운 저녁	잡곡밥 열무된장국 닭보쌈 양배추숙쌈 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 아욱맑은국 동태무조림 느타리버섯볶음 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림	잡곡밥 미역국 오리로스양파구이 고춧잎나물 김치류, 연근조림/깻잎장아찌 소불고기,멸치조림

9월 소식

9월 25일은 음력 8월 15일 추석입니다
"마음까지 넉넉해지는 풍성한 추석입니다. 환절기 기온 차가 크니 각별히 건강 조심하시고,
가족분들과 함께 웃음꽃 피우는 행복한 연휴 보내시길 바랍니다."

- 본 센터는 9월 24일(목), 26일(토) 정상운영 합니다.
- 9월 12일 생신 잔치가 있습니다.
- 9월 14일 노인 인권 교육(수급자교육), 9월 22일 추석명절을 알고 송편만들기(사회적응)
- 본 센터는 매주 토요일마다 디톡스 족욕 봉사를 진행하고 있습니다.
- 기독교(넷째주 화요일), 천주교(둘째주 금요일), 신자분들의 정서 지원을 위한 종교 방이 매달 1회 이상 진행되고 있습니다. (불교 외 추가적으로 희망하시는 가정에서는 요청가능 합니다.)
- 전주노인건강복지센터 홈페이지와 블로그에서 다양한 프로그램 보실 수 있습니다.
  블로그주소: https://blog.naver.com/party4222 상담:070-4138-4222(주간보호/단기보호/방문요양)

전주노인건강복지센터

2026년 9월 프로그램 계획

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1	2	3	4	5
오전		온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(힘뇌건강) 색칠하기(인지)
오후		온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 비석치기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 탁구공옮기기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윈손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	7	8	9	10	11	12
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 율동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(힘뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 비석치기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 신전운동(걷기교정) 윈손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 생신잔치 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	14	15	16	17	18	19
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 율동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(힘뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 노인인권교육(수급자교육) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 비석치기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윈손고리던지기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	21	22	23	24	25	26
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 율동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 음악활동(인지)		온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 족욕(디톡스)-절임통증완화 건강체조(힘뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 추석송편만들기(사회적응) 비석치기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 퍼즐색칠하기(인지)		온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 윷놀이(경품추첨)
	28	29	30			
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 목사님찬송/신부님미사 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(힘뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)			
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 비석치기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(걷기교정) 율동활동(인지)			

▣ 물리 / 재활치료가 수시로 진행 되고 있습니다.

▣ 센터 사정상 프로그램은 변경 될 수 있습니다.

▣ 소풍 나들이 행사, 성탄행사, 생신잔치 행사, 명절 행사, 감염 예방 및 건강 안전교육, 자원연계 프로그램 등이 있습니다.