

09월 가정안내문

고산효사랑주간보호센터

전북 완주군 고산면 읍내2길 6

Tel 063)263-3380 / Fax 063)263-3387

여름 끝자락에서, 가을의 향기를 먼저 건네봅니다. 아직은 더위가 남아 있지만, 하늘은 어느새 높아지고 바람은 달라졌습니다. 가을의 시작처럼 마음에도 새로움이 찾아오길 응원합니다.

주별	운영시간		월	화	수	목	금	토
1주	가을의 길목		01	02	03	04	05	06
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘내체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오전	인지&신체기능	달력 만들기	손톱 꾸미기	뉴스/공감토크	회상-민담(견우와 직녀)	가을전어구이	칼라 정냥 탭쌓기
2주	가을의 길목		08	09	10	11	12	13
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘내체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오전	인지&신체기능	무화과 채색	색종이로 코스모스 꾸미기	안전교육-낙상	가을 과일 모자이크	사회적응-5일시장	영화감상
3주	가을의 길목		15	16	17	18	19	20
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘내체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오전	인지&신체기능	고구마 수확	회상-막걸리 심부름	뉴스/공감토크	포도 오려서 꾸미기	생신잔치	목각 쌓기
4주	가을의 길목		22	23	24	25	26	27
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘내체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오전	인지&신체기능	가을 과일 바구니 만들기	퍼즐 맞추기	다섯고개 퀴즈	가을 제철 음식	국화 꽃 채색	영화감상
5주	가을의 길목		29	30				
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘내체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오전	인지&신체기능	가을 모자 만들기	가을 모자 만들기 2				
6주	가을의 길목		01	02	03	04	05	06
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘내체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오전	인지&신체기능	고려던지기	불꽃공 멀리던지기				

위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2025년 09월 식단표

일자 / 요일	01(월)	02(화)	03(수)	04(목)	05(금)	06(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물국	들깨순두부국	된장국	소고기무국	우거지해장국	유부장국
	강된장	육우떡볶이	닭갈비	삼치구이	떡갈비조림	제육볶음
	도시락김	감자조림	마늘쫄볶음	콩나물무침	코우슬로	비트장아찌
	김치	얼갈이겉절이	김치	김치	김치	김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	황태무국	미역국	계란국	감자국	시래기국	호박버섯국
	돈불고기	오징어돈육볶음	두부두루치기	돈육장정	카레닭조림	돈육무조림
	오이지무침	맛살야채볶음	열무된장지짐	어묵볶음	새송이가지볶음	오이무침
	김치	무생채	김치	김치	김치	열무김치
오전간식	야채죽	버섯죽	깨죽	흑임자죽	새우죽	김죽
오후간식	카스타드	크리스피롤	미니도넛	과일푸딩	쌀과자	롤리폴리
일자/요일	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	배추장국	조개미역국	김치찌개	사골무국	시래기국
	김치돈육볶음	고등어조림	돈감자조림	야채카레	두반자불고기	미니돈까스
	미역줄기볶음	꼬시래기무침	한식잡채	오복지무침	참포묵무침	숙주나물
	김치	김치	얼갈이겉절이	김치	김치	김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	두부호박국	다시마채무국	부대지개	어묵국	북어콩나물국	우거지해장국
	소세지야채볶음	숙주돈불고기	야채계란찜	안동찜닭	침치두부볶음	메추리알곤약조림
	감자조림	가지볶음	콩나물무침	톳무말랭이무침	마늘쫄건새우볶음	떡볶이
	김치	부추겉절이	김치	김치	김치	김치
오전간식	새우죽	누룽지	호박죽	깨죽	야채죽	닭죽
오후간식	유과	누네띠네	미니롤케익	크라운산도	그랑셀사과	빅파이
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	고추장비빔밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	황태미역국	순두부백탕	된장국	부대찌개	호박새우젓찌개	청국장
	어묵떡햄볶음	소고기버섯소스	계란후라이	동태무조림	돈불고기	후랑크볶음
	병아리콩조림	도라지나물	콩나물무침	피망어묵볶음	느타리버섯볶음	숙주나물
	김치	김치	김치	김치	얼갈이겉절이	청경채겉절이
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	우렁된장국	사골감자국	오징어무국	유부장국	콩가루배추국	계란국
	콩나물불고기	숯불맛닭조림	너비아니조림	돈민찌하이라이스	참치야채볶음	제육볶음
	파래무침	우우묵무침	마늘쫄락교무침	유채나물	무나물	톳무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	김죽	버섯죽	흑임자죽	호박죽	팔죽	당근죽
오후간식	찰떡쿠키	후렌치파이	바나나빵	과일푸딩	보리과자	야채크래커
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치어묵국	육개장	청국장	맑은파개장	계란국	순두부찌개
	돈불고기	조기구이	제육볶음	마파두부	짜장소스	비버먹는장조림
	병아리콩멸치볶음	톳무침	해파리냉채	연근조림	짜사이무침	배추나물
	김치	얼갈이겉절이	김치	김치	김치	김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	맑은버섯국	다시마무채국	미소장국	오이냉채	비지찌개	닭곰탕
	안동찜닭	부대볶음	돈채피망볶음	버섯불고기	파인애플떡갈비조림	콩나물돈불고기
	죽순채볶음	동부묵김무침	숙주나물	시래기전새우조림	양배추샐러드	감자채죽순볶음
	김치	김치	무생채	김치	청경채겉절이	김치
오전간식	새우죽	감자죽	호박죽	흑임자죽	소라죽	누룽지
오후간식	두부와플	딸기잼쿠키	후레쉬베리	에이스	버터링	밤만주
일자/요일	29(월)	30(화)				
점심	잡곡밥	잡곡밥				
	민물새우국	콩나물국				
	제육볶음	야채계란찜				
	느타리버섯볶음	마늘쫄어묵볶음				
	김치	김치				
저녁	잡곡밥	잡곡밥				
	우동장국	감자국				
	생선카스타드타르소스	베이컨김치볶음				
	얼갈이나물	브로콜리흑임자무침				
	김치	김치				
오전간식	김치죽	버섯죽				
오후간식	마가렛트	엄마손파이				

위 식단은 센터 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.