

01월 가정안내문

고산효사랑주간보호센터

전북 완주군 고산면 읍내2길 6

☎ 063)263-3380 / Fax 063)263-3387

병오년 새해를 맞이하여 평안과 건강을 기원하고 곁에 있는 이들의 마음 또한 늘 따뜻하기를 바랍니다.

2026년 병오년에도 웃음 짓는 날들이 많아지길 기원합니다.

주별	운영시간		월	화	수	목	금	토
1주	새해					01(신정)	02	03
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘너체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능				병오년 달력 만들기 색깔공 찾기/목욕	안전교육-개인위생 볼링 게임	영화감상 회상-영화장면
2주	따뜻한 겨울 보내기		05	06	07	08	09	10
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘너체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	연 채색하기	스티커로 털모자 꾸미기	뉴스/공감 토크	겨울 식물 글씨쓰기	회상-호떡	‘꼬마 눈사람’ 손 유희
3주	따뜻한 겨울 보내기		12	13	14	15	16	17
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘너체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	공 주고 받기	국자로 탁구공 옹기기	신발투척게임/ 목욕	비석 치기/목욕	과녁 던지기	미스트롯4 감상
4주	따뜻한 겨울 보내기		19	20	21	22	23	24
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘너체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	동백꽃 꾸미기	당근 모자이크	지남력 퀴즈	컵타	생신 잔치	영화감상
5주	따뜻한 겨울 보내기		26	27	28	29	30	31
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘너체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	이불 만들기 채색	딸기 화분 꾸미기	뉴스/퀴즈	회상-바보 나무꾼과 아내	칼라 성냥 켜기	전통문양 채색
6주	따뜻한 겨울 보내기		03	04	05	06	07	08
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘너체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	콩주머니 주고 받기	뽕망치 게임	공 넣기/목욕	탁구공 튕겨서 넣기/목욕	색깔판 뒤집기	장수의 비결
7주	따뜻한 겨울 보내기		10	11	12	13	14	15
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘너체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	퍼즐 맞추기	앞치마 채색하기	겨울 여행 그림 일부 보고 맞히기	동백꽃 바꾸니	영화감상	
8주	따뜻한 겨울 보내기		17	18	19	20	21	22
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘너체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	과자 전달하기	농구 게임	고리 던지기/목욕	골프게임/목욕	공 릴레이	회상-영화장면
위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.								

위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년 01월 식단표

일자 / 요일				01(목)	02(금)	03(토)
점심				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				사골만두국	된장국	미역국
				돈감자찜	부대볶음	돈부룩기
				쫄갓두부무침	치커리유자무침	연근조림
김치				김치	열무겉절이	
저녁				잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
				다시마채무국	호박팽이국	속고기무국
				궁중떡볶이	너비아니조림	닭곤약조림
				양배추통들깨무침	콩나물무침	시금치고추장지짐
김치				얼갈이겉절이	김치	
오전간식				흑임자죽	야채죽	누룽지
오후간식				초코파이	롤리폴리	그랑셀사과
일자/요일				05(월)	06(화)	07(수)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	시금치된장국	청국장	부대찌개	우거지해장국	황태미역국	돼지고기김치찌개
	참치감자조림	제육볶음	고등어구이	마파두부	돈불고기	숯불맛닭조림
	도토리묵무침	브로콜리흑임자무침	탕평채	치커리유자무침	어묵볶음	실곤약야채무침
김치	김치	청겨채겉절이	김치	얼갈이겉절이	김치	
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩가루배추국	어묵국	사골국	육개장	김치콩나물국	호박새우젓국
	돈채피망볶음	하이라이스	떡갈비조림	안동찜닭	소세지야채볶음	마늘쫄돈육볶음
	새송이조림	단무지무침	무말랭이락교무침	병아리콩조림	청포묵김가루무침	목이버섯냉채
김치	봄동겉절이	김치	열무겉절이	무생채	김치	
오전간식	야채죽	소고기죽	호박죽	깨죽	흑임자죽	누룽지
오후간식	버터링	쿠크다스	카스타드	빅파이	화이트하임	딸기잼쿠키
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	북어무국	콩나물국	바지락미역국	맑은파개장	파계란국	동태찌개
	돈감자찜	강된장	청경채불고기	숯불맛닭조림	계란후라이+약고추장	육우떡볶이
	양념깻잎지	어묵볶음	오징어젓무무침	툇두부무침	콩나물무침	두부쫄갓무침
봄동겉절이	열무겉절이	김치	김치	무생채	김치	
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김국	버섯찌개	토란국	우동장국	순두부새우젓국	팽이샤브국
	오징어볶음	닭강정	베이컨숙주볶음	제육볶음	동그랑땡난자완스	들깨백달걀비
	시래기멸치조림	양배추샐러드	연근참깨무침	모듬버섯볶음	홀그레인오이무침	돌나물초무침
김치	김치	김치	김치	부추겉절이	청경채겉절이	
오전간식	새우죽	깨죽	호박죽	흑임자죽	야채죽	닭죽
오후간식	와플	마가렛트	브루누와	과일푸딩	다이제썬	크라운산도
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	사골무국	감자국	건설아아육국	김치어묵국	미역국	된장국
	소불고기	야채가래	숯불맛불고기	참치두부조림	생선가스+타르타르	춘장닭조림
	도시락김	오보지무침	동부묵야채무침	단호박범벅	실곤약야채무침	감자채볶음
얼갈이겉절이	김치	김치	김치	청경채겉절이	열무겉절이	
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	유부장국	순두부애호박국	나가사끼배추국	콩나물국	북어무국	닭곰탕
	돈육강정	코다리	야채계란찜	돈육숙주볶음	오징어돈육볶음	어묵잡채
	파채무무침	미역초무침	열무고추장지짐	새송이볶음	콘샐러드	병아리콩조림
김치	김치	김치	김치	김치	김치	
오전간식	팔죽	김죽	깨죽	호박죽	흑임자죽	버섯야채죽
오후간식	그랑셀사과	에이스	미니롤케이크	밀크쌀과자	초코칩쿠키	후렌치파이
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	들깨호박국	새우탕	다슬기국	계란과국	부대찌개
	돈가스조림	소고기버섯소스	동태무조림	닭갈비	유니짜장소스	돈민찌감자조림
	양배추샐러드	양념깻잎지	콩나물무침	브로콜리참깨무침	단무지부추무침	들깨무나물
김치	김치	김치	김치	김치	김치	
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	오징어무국	콩가루배추국	청국장	사골감자국	순두부찌개	된장국
	마파두부	김치제육볶음	돈채피망볶음	참치야채볶음	된장불고기	어묵소세지볶음
	툇무침	숙주나물	오이무침	곤약조림	건파래볶음	얼갈이시저샐러드
김치	열무겉절이	김치	청경채겉절이	봄동겉절이	김치	
오전간식	소고기야채죽	김치낙지죽	참치죽	흑임자죽	호박죽	깨죽
오후간식	카스타드	뽕또	후레쉬베리	과일푸딩	다이제썬	보리과자

위 식단은 센터 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.