

02월 가정안내문

고산효사랑주간보호센터

전북 완주군 고산면 읍내2길 6

☎ 063)263-3380 / Fax 063)263-3387

고향의 넉넉한 품에서 가족 친지와 함께 맛있는 음식과 덕담 주고받으며 설 명절 즐겁게 보내시고 마음 가득 따뜻한 정으로 에너지 재충전해서 올 한 해 넘치는 기운으로 연말까지 힘껏 질주하는 기운찬 새해가 되기를 바랍니다.

주별	운영시간	월	화	수	목	금	토
1주	따뜻하게 보내기	02	03	04	05	06	07
		일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘늑체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오전 인지&신체기능	2월 달력 만들기	눈 내리는 마을 꾸미기	안전교육-화상	회상-결혼식	화로 꾸미기	규칙적으로 컵 쌓기
	오후 인지&신체기능	고리 던지기	공 굴리기 게임	컬링/목욕	색깔판 뒤집기/목욕	국자로 탁구공 옮기기	인간극장 감상
2주	설 명절	09	10	11	12	13	14
		일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘늑체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오전 인지&신체기능	복 주머니 꾸미기	입체 떡국	퀴즈	뉴스/공감토크(설)	생신잔치	영화감상
	오후 인지&신체기능	탁구게임	멀리 던지기	비석치기/목욕	접시제기/목욕	한복접기	회상-영화장면
3주	설 명절	16	17	18	19	20	21
		일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘늑체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오전 인지&신체기능	휴원 휴원		민담-남편의 비밀 사회적응(장보기)		퍼즐 맞추기	연꽃 전통문양 채색
	오후 인지&신체기능			웃놀이/목욕 즐거운 노래방/목욕		투호게임	설 특집극 감상
4주	자연과 더불어 살기	23	24	25	26	27	28
		일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘늑체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오전 인지&신체기능	동백꽃 화병 채색	알록달록 앵무새	뉴스/공감토크	숨은그림찾기	사과 퍼즐 맞추기	영화감상
	오후 인지&신체기능	탁구공 빨리 옮기기	과녁 던지기 게임	과자전달하기/목욕	신발투척게임/목욕	모래성 지키기	회상-영화장면

위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년 02월 식단표

일자 / 요일	02(월)	03(화)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)		
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	된장국	미역국	들깨호박국	시래기국	부대찌개	사골감자국		
	파리고추닭볶음	계란후라이+약고추장	하이라이스	숯불맛불고기	고등어구이	짬뽕불고기		
	꼬시래기무침	콩나물무침	어묵볶음	해초무침	콩조림	연근조림		
	김치	무생채	얼갈이겉절이	봉동겉절이	열무겉절이	김치		
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	순두부백탕	콩가루배추국	미소장국	북어무국	미역국	된장국		
	소세지야채볶음	데리야끼돈감자찜	돈까스조림	닭갈비	소고기버섯소스	베이컨그린빈볶음		
	브로콜리초무침	새송이표고조림	실곤약야채무침	시래기멸치조림	청포묵야채무침	마카로니콘샐러드		
	청경채겉절이	김치	김치	김치	부추겉절이	김치		
오전간식	소고기야채죽	누룽지	깨죽	호박죽	흑임자죽	버섯죽		
오후간식	초코파이	크라운산도	밀크쌀과자	과일푸딩	롤리폴리	누네피네		
일자/요일	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)		
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	황태콩나물국	된장국	미역국	어묵국	콩가루배추국	맑은콩나물국		
	돈불고기	닭볶음탕	버섯우불고기	야채카레	두부돈육두루치기	비벼먹는장조림		
	도토리묵야채무침	새송이곤약조림	한식잡채	유부냉채	콘샐러드	톳무침		
	김치	김치	무생채	청경채겉절이	김치	얼갈이겉절이		
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	청국장	유부장국	우거지해장국	된장국	다시마채무국	부대찌개		
	참치야채볶음	동태무조림	띠갈비조림	돈육야채볶음	데리야끼햄볶음	불맛제육볶음		
	미역줄기볶음	호박새우젓볶음	죽순채감자볶음	꼬시래기무침	콩나물무침	새송이야채볶음		
	봄동겉절이	열무겉절이	김치	김치	김치	김치		
오전간식	닭죽	김죽	김치죽	호박죽	팔죽	흑임자죽		
오후간식	두부와플	화이트하임	미니도넛	버터링	딸기잼쿠키	몽셀		
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)		
점심	휴원 휴원		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
			미역국	된장국	매콤콩나물국	미소장국		
			들깨백닭갈비	야채계란찜	강된장	청경채불고기		
			콩조림	오징어젓무무침	콩나물무침	호박볶음		
			얼갈이겉절이	김치	봄동겉절이	무생채		
저녁			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
			김치콩나물국	호박새우젓국	파개장	비지찌개		
			돈불고기	돈채피망볶음	소떡소떡조림	그린빈볶음		
			시래기건새우조림	새송이연근조림	가지볶음	참치야채볶음		
			김치	김치	열무겉절이	김치		
오전간식					호박죽	흑임자죽	버섯죽	콩죽
오후간식							카스타드	초코칩쿠키
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)		
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	김국	미역국	우동장국	우거지해장국	오징어무국	김치콩나물국		
	안동찜닭	돈불고기	야채계란찜	미트볼조림	삼치조림	짜장소스		
	해초무침	두반장가지볶음	콩나물무침	양배추샐러드	숙주나물	짜사이무침		
	김치	봄동겉절이	김치	김치	청경채겉절이	김치		
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	어묵국	사골감자국	시래기국	다시마채무국	순두부찌개	낙지국		
	김치제육볶음	육우떡볶이	돈육감자조림	닭살곤약조림	동그랑땡난자완스	오징어순대볶음		
	마늘쫄볶음	돌나물초무침	열무고추장지짐	불어묵볶음	미역줄기볶음	수제양파장이찌		
	김치	얼갈이겉절이	김치	김치	김치	김치		
오전간식	새우죽	야채죽	참치죽	미역죽	흑임자죽	버섯죽		
오후간식	웨하스	에이스	후레쉬베리	롤리폴리	버터링	빅파이		
위 식단은 센터 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.								

위 식단은 센터 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.