

03월 가정안내문

고산효사랑주간보호센터

전북 완주군 고산면 읍내2길 6

☎ 063)263-3380 / Fax 063)263-3387

새봄과 함께 새로운 출발을 맞이하는 3월입니다. 활기찬 마음으로 힘찬 한달 보내시고 늘 건강과 행복이 함께하시길 바랍니다.

주별	운영시간		월	화	수	목	금	토
1주	봄 맞이		02	03	04	05	06	07
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	유채꽃 채색	정원대보름 밥상	다섯고개 퀴즈	회상-나물 캐는 처녀	안전교육-교통안전	음식궁합
2주	봄 맞이		09	10	11	12	13	14
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	내 인생의 봄날은 지금	튤립 화병 채색	뉴스/공감토크	색종이로 개구리 접기	봄 꽃 쓰고 읽기	영화감상
3주	봄 맞이		16	17	18	19	20	21
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	봄 동산 꾸미기	퍼즐 맞추기	회상- 민담	사회적응-5일장	생신잔치/7주년행사	목각쌓기
4주	봄 동식물과 자연		23	24	25	26	27	28
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	목련꽃 채색	나비야 팔랑팔랑	매화마을 꽃 감상	뉴스-공감토크	별 모자이크	영화감상
5주	봄의 느낌		30	31				
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	벚꽃 꾸미기	진달래꽃 화전				
위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.								

위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년 03월 식단표

일자 / 요일	02(월)	03(화/정월대보름)	04(수)	05(목)	06(금)	07(토)
점심	잡곡밥	찰오곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	청국장	냉이된장국	바지락배추국	유부장국	콩나물국	된장국
	궁중떡볶이	돈불고기	고등어조림	하이라이스	강된장	안동찜닭
	무말랭이무침	시래기볶음	숙갓두부무침	단무지무침	계란후라이	새우살호박찜
	김치	김치	청경채겉절이	김치	얼갈이 겉절이	김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	우거지해장국	북어무국	파개장	다시마무채국	미역국	김치국
	참치두부조림	부대볶음	들깨백담갈비	동그랑땡난자완스	돈불고기	떡갈비조림
	새송이야채볶음	치커리무침	아삭이고추무침	브로콜리참깨무침	동부묵김가루무침	숙주나물무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	소고기야채죽	버섯죽	깨죽	호박죽	흑임자죽	누룽지
오후간식	다이제인	보리과자	후레쉬베리	과일푸딩	마가렛트	화이트하임
일자/요일	09(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	동태찌개	부대찌개	미역국	우동장국	유부된장국	사골감자국
	베이컨김치볶음	야채계란찜	소고기버섯소스	고사리닭볶음탕	마파두부	돈불고기
	도시락김	톳무침	파채무침	숙주나물무침	어묵볶음	파리고추조림
	열무김치	얼갈이겉절이	김치	김치	김치	김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	순두부백탕	황태무국	된장국	파개장	오징어무국	건새우아욱국
	우민지감자조림	제육볶음	파인애플떡갈비조림	코다리조림	돈가스조림	계란장조림
	마늘쫀건새우볶음	콩나물무침	수제피클	콩자반	양배추샐러드	돈민찌양배추볶음
	무생채	김치	김치	열무겉절이	김치	김치
오전간식	새우죽	야채죽	호박죽	깨죽	소고기죽	닭죽
오후간식	버터링	오곡롤	초코파이	쁘또	밀크쌀과자	후렌치파이
일자/요일	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	미소장국	감자국	미역국	사골국	김치유부국	뼈다귀탕
	돈감자찜	파리고추닭볶음탕	계란후라이+비빔장	제육볶음	삼치구이	육우떡볶이
	해초무침	무말랭이무침	콩나물무침	청포묵무침	돌나물초무침	얼갈이나물
	얼갈이겉절이	김치	무생채	청경채겉절이	김치	김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	어묵국	비지찌개	김치찌개	콩가루배추국	버섯들깨국
	참치김치볶음	청경채불고기	돈육강정	닭새송이조림	부대볶음	돈육두부조림
	두부유부버무리	브로콜리흑임자무침	실곤약야채무침	감자채피망볶음	들깨무나물	시금치고추장지짐
	김치	김치	김치	열무겉절이	김치	김치
오전간식	김치죽	낙지죽	김죽	흑임자죽	야채죽	버섯죽
오후간식	카스타드	엄마손파이	미니도넛	유과	야채크래커	누네피네
일자/요일	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	계란파국	김치찌개	다시마무채국	꽃게탕	청국장
	숯불맛닭조림	짜장소스	동태무조림	돈육야채볶음	비벼먹는장조림	제육볶음
	도토리묵야채무침	파사이무침	어묵볶음	브로콜리참깨무침	마늘쫀볶음	숙주나물무침
	김치	얼갈이겉절이	열무겉절이	김치	무생채	열무겉절이
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	사골국	미역국	파개장	우동장국	우거지해장국	김치유부국
	너비아니조림	불맛제육볶음	두부두루치기	소고기버섯소스	야채계란찜	닭강정
	매콤감자조림	콩나물무침	파리멸치볶음	탕평채	김자반	콘샐러드
	청경채겉절이	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	누룽지	닭죽	흑임자죽	호박죽	팔죽	깨죽
오후간식	웨하스	화이트하임	카카오케이크	과일푸딩	롤리폴리	쌀과자
일자/요일	30(월)	31(화)	위 식단은 센터 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.			
점심	잡곡밥	잡곡밥				
	미역국	김치국				
	돈불고기	야채카레				
	콩나물무침	오복지무침				
	김치	청경채겉절이				
저녁	잡곡밥	잡곡밥				
	육개장	호박새우젓찌개				
	닭갈비	비엔나폭찹				
	꼬시래기무침	시금치된장지짐				
	김치	김치				
오전간식	김죽	미역죽				
오후간식	와플	쁘또				