

2021년 5월 프로그램 일정표 초안작성일:2021. 5. 3	결 제	담 당	센 터 장

일	월	화	수		목	금	토	
날짜	31						1	
오전	힘뇌체조(백)						음악활동	
	신체-(조)							
	컵쌓기 물리치료/산책						물리치료/산책	
오후	인지-(백)						시청각활동	
	미술활동 웃 놀 이							
2	3	4	5		6	7	8	
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	목욕 서비스	웃놀이 (백)	힘뇌체조(백)	노래교실/ 외부강사	음악활동	
	신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)			
	탁구공넣기 물리치료/산책	컵돌리기 물리치료/산책			패트병맞추기 물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	
오후	인지-(백) 복주머니만들기	인지-(백) 모의시장/생신잔치	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 협동화그리기	인지-(조) 그림자찾기	시청각활동	
	웃 놀 이	웃 놀 이			웃 놀 이			
9	10	11	12		13	14	15	
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)		목욕 서비스	웃놀이 (조)	노래교실/ 외부강사	음악활동
	코로나19	코로나19	신체-(조)					
	백신접종(2차) 물리치료/산책	백신접종(2차) 물리치료/산책	공놀이 물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	
오후	인지-(백) 움직이는새	노래교실/ 외부강사	인지-(백) 모내기하기		목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 미로찾기	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이				
16	17	18	19		20	21	22	
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)		목욕 서비스	웃놀이 (조)	노래교실/ 외부강사	음악활동
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)					
	공놀이 물리치료/산책	게이트볼 물리치료/산책	패트병맞추기 물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	
오후	인지-(백) 거꾸로말하기	노래교실/ 외부강사	인지-(백) 종이접기		목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 빙고게임	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이				
23/30	24	25	26		27	28	29	
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)		목욕 서비스	웃놀이 (조)	노래교실/ 외부강사	음악활동
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)					
	링놀이 물리치료/산책	공놀이 물리치료/산책	투 후 물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	
오후	인지-(백) 달력만들기	노래교실/ 외부강사	인지-(백) 신문읽기		목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 회상활동	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이				

※일정은 어르신의 욕구와 지도자의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

 5월 식단표 (중식)

날 짜	31(월)					1(토)
간 식	식빵계란토스트					국수
	쌀밥/잡곡밥 동태탕 부들어묵야채볶음 멸치건과류볶음 봄동나물무침 김치					쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 진미채고추장조림 느타리버섯볶음 김치
날 짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
간 식	오렌지	보름달빵	베지밀	요플레	전빵	카스타드요플레
	쌀밥/잡곡밥 복어채국 짜장소스 물만두*간장 단무지채무침 김치	쌀밥/잡곡밥 알탕 메추리알곤약장조림 오이소박이 가지양파볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 열무된장국 소불고기 아삭이고추된장 무침 땅두릅&초고추 장 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 동태포달걀부침 건과래볶음 비름나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 팽이버섯된장국 카레소스 멸치건과류볶음 참나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 돼지목살김치볶음 상추쌈*쌈장 파리고추볶음 김치
날 짜	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
간 식	사과	삶은달걀	만둣국	보름달빵	바나나	요플레
	쌀밥/잡곡밥 황태무채국 카레소스 감자채볶음 탕수육*소스 김치	쌀밥/잡곡밥 오징어무국 달걀비 곤약파리카볶음 깻순나물 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 로제찜닭 우엉조림 건과래볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 어묵피망볶음 새송이들깨볶음 참나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 팽이버섯국 생선까스*타르 소스 실곤약무침 취나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 오리훈제찜 브로콜리조무침 호박나물 김치
날 짜	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
간 식	고구마	죽	바나나	식빵계란토스트	요플레	만두
	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 소불고기 실곤약야채무침 멸치조림 김치	쌀밥/잡곡밥 달걀과국 오징어볶음 알감자조림 쭈갓나물 김치	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 계란말이 가지양파볶음 청경채나물 김치	쌀밥/잡곡밥 열무된장국 찜닭 단호박샐러드 도라지생채 김치	쌀밥/잡곡밥 채첩부추국 가자미양념조림 새송이버섯호박 볶음 취나물된장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 복어채무국 야채계란말이 도토리묵무침 양념깻잎지 김치
날 짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
간 식	누룽지	보름달빵	오렌지	카스타드/우유	고구마	삶은계란
	쌀밥/잡곡밥 미역국 카레소스 툇나물두부무침 파래김자반 김치	쌀밥/잡곡밥 감자국 등뼈찜 전새우마늘쫄볶음 숙주나물 김치	쌀밥/잡곡밥 팽이장국 잡채 미트볼케찹조림 비름나물 김치	쌀밥/잡곡밥 아욱국 오징어야채볶음 호박새우젓볶음 청경채나물 김치	쌀밥/잡곡밥 감자다시마국 오리주물럭 곤약파트리카조 림 무나물 김치	쌀밥/잡곡밥 물만두부추국 대파불고기 건과래볶음 애기배추나물 김치

◆ 전주시보건소 영양사 식단표

◆ 위 식단은 식재료 수급에 따라 제철 식품으로 변경될 수 있습니다.

 4월 식단표 (식식)

날 짜	31(월)					1(토)
	쌀밥/잡곡밥 김치찌개 명란달걀찜 알감자조림 청경채겉절이 김치					쌀밥/잡곡밥 호박된장찌개 돼지고기햇양파 볶음 건파래자반 비름나물 김치
날 짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
	쌀밥/잡곡밥 건새우미역국 가자미간장조림 감자볶음 돔나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 마파두부 고구마순된장지 짐 세발나물 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 닭볶음탕 콩나물무침 미나리초무침 김치	쌀밥/잡곡밥 조기매운탕 연두부*양념장 마늘종새우볶음 취나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 동태찌개 소고기고사리볶 음 통마늘버섯조림 브로콜리*초장 김치	쌀밥/잡곡밥 감자양파국 코다리무조림 고구마순들깨볶 음 청경채나물 김치
날 짜	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
	쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 두부구이*양념 장 어묵케찹조림 시금치나물 김치	쌀밥/잡곡밥 육개장 달걀당근말이 파리고추조림 쭈갓나물 김치	쌀밥/잡곡밥 배추된장국 가자미구이 양념갯잎지 아삭이고추된장 무침 김치	쌀밥/잡곡밥 수제비국 닭갈비 양배추쌈*쌈장 갯순나물 김치	쌀밥/잡곡밥 육개장 달걀장조림 죽순표고볶음 가지나물 김치	쌀밥/잡곡밥 김치국 고기산적 도토리묵양념무 침 파리고추조림 김치
날 짜	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
	표쌀밥/잡곡밥 감자국 복어포무침 참치김치볶음 양념갯잎지 김치	쌀밥/잡곡밥 꽃게된장국 두부구이 도토리묵무침 호박새우젓나물 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 오리훈제볶음 얼갈이멸치지 부추겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 복어채무국 조기찜 쪽파무침 치커리오이생채 김치	쌀밥/잡곡밥 우거지국 비엔나소세지볶 음 쫄면무침 브로콜리*초고 추장 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 콩치옛장조림 오징어젓갈 청경채나물 김치
날 짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
	쌀밥/잡곡밥 콩가루배추국 오징어볶음*소 면 표고버섯볶음 돔나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 설렁탕 참치갯잎전 감자채볶음 미나리생채 김치	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 복어포고추볶음 토란대당근볶음 오이무침 김치	쌀밥/잡곡밥 등뼈감자탕 어묵볶음 천사채샐러드 더덕장아찌무침 김치	쌀밥/잡곡밥 복어채국 돼지고기장조림 새송이양파볶음 시금치나물 김치	쌀밥/잡곡밥 다시마무국 두부양파조림 만두탕수 콩나물무침 김치

- ◆ 전주시보건소 영양사 식단표
- ◆ 위 식단은 식재료 수급에 따라 제철 식품으로 변경될 수 있습니다.

늘푸른주간보호센터