

| 2021년 6월 프로그램 일정표 |  | 결<br>제 | 담 당 | 센 터 장 |
|-------------------|--|--------|-----|-------|
| 초안작성일:2021. 6. 1  |  |        |     |       |

| 일  | 월                | 화                   | 수              | 목               |            | 금                 | 토     |
|----|------------------|---------------------|----------------|-----------------|------------|-------------------|-------|
| 날짜 |                  | 1                   | 2              | 3               |            | 4                 | 5     |
| 오전 |                  | 원예활동(조)             | 노래교실(조)        | 목욕<br>서비스       | 웃놀이<br>(조) | 원예활동(조)           | 음악활동  |
|    |                  | 신체-(조)              | 신체-(조)         |                 |            | 노래교실/<br>외부강사     |       |
|    |                  | 탁구공넣기               | 컵돌리기           |                 |            | 물리치료/산책           |       |
| 오후 |                  | 노래교실/<br>외부강사       | 인지-(백)<br>패턴찾기 | 목욕/위생관리<br>자율활동 |            | 인지-(백)<br>태극기바람개비 | 시청각활동 |
|    |                  | 웃 놀 이               | 웃 놀 이          |                 |            | 웃 놀 이             |       |
| 6  | 7                | 8                   | 9              | 10              |            | 11                | 12    |
| 오전 | 힘뇌체조(백)          | 원예활동(백)             | 노래교실(조)        | 목욕<br>서비스       | 웃놀이<br>(조) | 노래교실/<br>외부강사     | 음악활동  |
|    | 신체-(조)<br>오자미넣기  | 신체-(조)<br>게이트볼      | 신체-(조)<br>공놀이  |                 |            | 물리치료/산책           |       |
|    | 물리치료/산책          | 물리치료/산책             | 물리치료/산책        |                 |            | 물리치료/산책           |       |
| 오후 | 인지-(백)<br>종이접기   | 노래교실/<br>외부강사       | 인지-(백)<br>신문읽기 | 목욕/위생관리<br>자율활동 |            | 인지-(조)<br>숨은그림찾기  | 시청각활동 |
|    | 웃 놀 이            | 웃 놀 이               | 웃 놀 이          |                 |            | 웃 놀 이             |       |
| 13 | 14               | 15                  | 16             | 17              |            | 18                | 19    |
| 오전 | 힘뇌체조(백)          | 원예활동(백)             | 노래교실(조)        | 목욕<br>서비스       | 웃놀이<br>(조) | 힘뇌체조(백)           | 음악활동  |
|    | 신체-(조)<br>패트병맞추기 | 신체-(조)<br>링던지기      | 신체-(조)<br>투 호  |                 |            | 신체-(조)<br>오자미넣기   |       |
|    | 물리치료/산책          | 물리치료/산책             | 물리치료/산책        |                 |            | 물리치료/산책           |       |
| 오후 | 노래교실/<br>외부강사    | 인지-(백)<br>인지강화훈련    | 노래교실/<br>외부강사  | 목욕/위생관리<br>자율활동 |            | 인지-(백)<br>천사깃털    | 시청각활동 |
|    | 웃 놀 이            | 웃 놀 이               | 웃 놀 이          |                 |            | 웃 놀 이             |       |
| 20 | 21               | 22                  | 23             | 24              |            | 25                | 26    |
| 오전 | 힘뇌체조(백)          | 원예활동(백)             | 노래교실(조)        | 목욕<br>서비스       | 웃놀이<br>(조) | 힘뇌체조(백)           | 음악활동  |
|    | 신체-(조)<br>오자미던지기 | 신체-(조)<br>게이트볼      | 신체-(조)<br>공놀이  |                 |            | 신체-(조)<br>계란판넣기   |       |
|    | 물리치료/산책          | 물리치료/산책             | 물리치료/산책        |                 |            | 물리치료/산책           |       |
| 오후 | 노래교실/<br>외부강사    | 인지-(백)<br>꽃나무꾸미기    | 노래교실/<br>외부강사  | 목욕/위생관리<br>자율활동 |            | 인지-(백)<br>곡물놀이    | 시청각활동 |
|    | 웃 놀 이            | 웃 놀 이               | 웃 놀 이          |                 |            | 웃 놀 이             |       |
| 27 | 28               | 29                  | 30             |                 |            |                   |       |
| 오전 | 힘뇌체조(백)          | 원예활동(백)             | 힘뇌체조(백)        |                 |            |                   |       |
|    | 신체-(조)           | 신체-(조)              | 신체-(조)         |                 |            |                   |       |
|    | 패트병맞추기           | 탁구공던지기              | 공놀이            |                 |            |                   |       |
| 오후 | 물리치료/산책          | 물리치료/산책             | 물리치료/산책        |                 |            |                   |       |
|    | 노래교실/<br>외부강사    | 인지-(백)<br>모의시장/생신잔치 | 노래교실/<br>외부강사  |                 |            |                   |       |
|    | 웃 놀 이            | 웃 놀 이               | 웃 놀 이          |                 |            |                   |       |

※일정은 어르신들의 욕구와 지도자의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.



6월 식단표 (중식)



| 날 짜 |                                                             | 1(화)                                                           | 2(수)                                                      | 3(목)                                                    | 4(금)                                                      | 5(토)                                                    |
|-----|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 간 식 |                                                             | 감자                                                             | 찜빵                                                        | 카스타드/우유                                                 | 식빵계란토스트                                                   | 국수                                                      |
|     |                                                             | 쌀밥/잡곡밥<br>김치국<br>오징어떡볶음<br>양배추*쌈장<br>어슷우엉조림<br>김치              | 쌀밥/잡곡밥<br>다슬기수제비국<br>로제찜닭<br>도토리묵*양념<br>장<br>고춧잎나물<br>김치  | 쌀밥/잡곡밥<br>참치김치찌개<br>표고버섯탕수육<br>감자볶음<br>아삭이고추무침<br>김치    | 쌀밥/잡곡밥<br>조랭이떡국<br>두부조림<br>새송이버섯볶음<br>무채나물<br>김치          | 쌀밥/잡곡밥<br>돼지고기김치찌<br>개<br>미역달걀찜<br>애호박볶음<br>열무겉절이<br>김치 |
| 날 짜 | 7(월)                                                        | 8(화)                                                           | 9(수)                                                      | 10(목)                                                   | 11(금)                                                     | 12(토)                                                   |
| 간 식 | 부침개                                                         | 보름달빵                                                           | 베지밀                                                       | 요플레                                                     | 바나나                                                       | 카스타드요플레                                                 |
|     | 쌀밥/잡곡밥<br>유부된장국<br>오삼불고기<br>맛살해파리냉채<br>부추양파무침<br>김치         | 쌀밥/잡곡밥<br>사골곰국<br>조기구이<br>상추무침<br>파래김자반<br>김치                  | 쌀밥/잡곡밥<br>매생이굴국<br>고등어감자조림<br>우엉캐서먹기<br>맛살미역줄기<br>음<br>김치 | 쌀밥/잡곡밥<br>순두부찌개<br>조기구이<br>김자반<br>돔나물초무침<br>김치          | 쌀밥/잡곡밥<br>육개장<br>해물부추전<br>진미채조림<br>오이소박이<br>김치            | 쌀밥/잡곡밥<br>홍합국<br>소불고기<br>양배추찜*쌈장<br>근대나물<br>김치          |
| 날 짜 | 14(월)                                                       | 15(화)                                                          | 16(수)                                                     | 17(목)                                                   | 18(금)                                                     | 19(토)                                                   |
| 간 식 | 만둣국                                                         | 보름달빵                                                           | 죽                                                         | 감자                                                      | 삶은달걀                                                      | 요플레                                                     |
|     | 쌀밥/잡곡밥<br>채첩수제비국<br>카레소스<br>진미채조림<br>미역오이초무침<br>김치          | 쌀밥/잡곡밥<br>소고기무국<br>김은콩자반<br>도토리묵야채무<br>침<br>미역줄기당근볶<br>음<br>김치 | 쌀밥/잡곡밥<br>열무김치국수<br>달걀장조림<br>가지양파볶음<br>물만두*간장<br>김치       | 쌀밥/잡곡밥<br>달걀과국<br>장어테리야끼구<br>이<br>양파장아찌<br>치커리겉절이<br>김치 | 쌀밥/잡곡밥<br>김치두부국<br>해물동그랑땡<br>양념겉절이<br>비름나물<br>김치          | 쌀밥/잡곡밥<br>소고기실과국<br>가자미무조림<br>김구이<br>고사리나물<br>김치        |
| 날 짜 | 21(월)                                                       | 22(화)                                                          | 23(수)                                                     | 24(목)                                                   | 25(금)                                                     | 26(토)                                                   |
| 간 식 | 바나나                                                         | 죽                                                              | 사과                                                        | 삶은계란                                                    | 요플레                                                       | 식빵계란토스트                                                 |
|     | 쌀밥/잡곡밥<br>달걀과국<br>왕돈까스*소스<br>쫄면양배추무침<br>마카로니당근샐<br>러드<br>김치 | 쌀밥/잡곡밥<br>오이우물냉국<br>콩치김치조림<br>햄마늘쫄볶음<br>치커리양념장무<br>침<br>김치     | 쌀밥/잡곡밥<br>토란국<br>짜장소스<br>군만두*양념장<br>시금치나물<br>김치           | 쌀밥/잡곡밥<br>콩나물국<br>가자미양념조림<br>청포묵무침<br>가지찜*양념장<br>김치     | 쌀밥/잡곡밥<br>감자옹심이국<br>돼지고기마늘쫄<br>볶음<br>잔멸치볶음<br>콩나물무침<br>김치 | 쌀밥/잡곡밥<br>미역국<br>오리주물럭<br>죽순볶음<br>치커리사과무침<br>김치         |
| 날 짜 | 28(월)                                                       | 29(화)                                                          | 30(수)                                                     |                                                         |                                                           |                                                         |
| 간 식 | 누룽지                                                         | 보름달빵                                                           | 베지밀                                                       |                                                         |                                                           |                                                         |
|     | 쌀밥/잡곡밥<br>대구알탕<br>비엔나브로콜리<br>볶음<br>들깨무나물<br>숙주나물<br>김치      | 쌀밥/잡곡밥<br>부대찌개<br>녹차만두탕수<br>양념겉절이<br>쪽파나물<br>김치                | 쌀밥/잡곡밥<br>황태두부국<br>오리주물럭<br>상추쌈*쌈장<br>미나리무생채<br>김치        |                                                         |                                                           |                                                         |

◆ 전주시보건소 영양사 식단표

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



6월 식단표 [식식]



| 날 짜 |                                                                | 1(화)                                                   | 2(수)                                                       | 3(목)                                                        | 4(금)                                                      | 5(토)                                                 |
|-----|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
|     |                                                                | 쌀밥/잡곡밥<br>시래기된장국<br>소갈비살구이<br>감자고추장조림<br>부추양파무침<br>김치  | 쌀밥/잡곡밥<br>매운어묵국<br>대패삼겹살숙주<br>볶음<br>멸치전과류볶음<br>상추겉절이<br>김치 | 쌀밥/잡곡밥<br>해물칼국수<br>옥수수고로케<br>건설우마늘쫄볶음<br>단무지<br>김치          | 쌀밥/잡곡밥<br>육개장<br>오징어볶음<br>땅콩엿장조림<br>브로콜리*초고추장<br>김치       | 쌀밥/잡곡밥<br>감자수제비국<br>콩치튀김<br>양배추찜*쌈장<br>오이생채<br>김치    |
| 날 짜 | 7(월)                                                           | 8(화)                                                   | 9(수)                                                       | 10(목)                                                       | 11(금)                                                     | 12(토)                                                |
|     | 쌀밥/잡곡밥<br>호박잎된장국<br>생선까스*타르<br>소스<br>메추리알곤약조림<br>미역오이초무침<br>김치 | 쌀밥/잡곡밥<br>대구알탕<br>게맛살대파전<br>알감자조림<br>얼갈이겉절이<br>김치      | 쌀밥/잡곡밥<br>오징어무국<br>안동찜닭<br>잔멸치볶음<br>고춧잎무침<br>김치            | 쌀밥/잡곡밥<br>사골곰탕<br>어묵곤약조림<br>오징어젓갈양파<br>무침<br>파리고추멸치볶음<br>김치 | 쌀밥/잡곡밥<br>떡만두국<br>동그랑땡*케찹<br>더덕장아찌무침<br>쪽파나물<br>김치        | 쌀밥/잡곡밥<br>차돌박이된장찌개<br>연두부달걀찜<br>미나리초무침<br>숙주나물<br>김치 |
| 날 짜 | 14(월)                                                          | 15(화)                                                  | 16(수)                                                      | 17(목)                                                       | 18(금)                                                     | 19(토)                                                |
|     | 쌀밥/잡곡밥<br>동태탕<br>치즈스크램블에그<br>베이컨감자조림<br>청경채나물<br>김치            | 쌀밥/잡곡밥<br>어묵쭈갯국<br>닭볶음탕<br>마늘쫄무침<br>숙주나물<br>김치         | 쌀밥/잡곡밥<br>배추된장국<br>가자미카레구이<br>실곤약무침<br>들깨주나물<br>김치         | 쌀밥/잡곡밥<br>건설우미역국<br>돈육고추장불고기<br>상추쌈*쌈장<br>양파장아찌<br>김치       | 김가루주먹밥<br>잔치국수<br>단무지채무침<br>가지양파볶음<br>새우튀김*칠리<br>소스<br>김치 | 쌀밥/잡곡밥<br>참치김치찌개<br>찜닭<br>시래기된장무침<br>치커리겉절이<br>김치    |
| 날 짜 | 21(월)                                                          | 22(화)                                                  | 23(수)                                                      | 24(목)                                                       | 25(금)                                                     | 26(토)                                                |
|     | 쌀밥/잡곡밥<br>들깨감자국<br>부들어묵콩나물<br>찜<br>가지양파볶음<br>애호박새우젓무침<br>김치    | 쌀밥/잡곡밥<br>순두부찌개<br>소고기장조림<br>건설우마늘쫄볶음<br>양념깻잎지<br>김치   | 쌀밥/잡곡밥<br>청국장찌개<br>소불고기<br>야채춘권<br>상추겉절이<br>김치             | 쌀밥/잡곡밥<br>부들어묵국<br>간장찜닭<br>건과래자반<br>명이나물장아찌<br>김치           | 카레밥<br>다슬기부추국<br>물만두*양념장<br>검은콩자반<br>단무지양념무침<br>김치        | 쌀밥/잡곡밥<br>들깨버섯국<br>조기구이<br>브로콜리볶음<br>시금치나물<br>김치     |
| 날 짜 | 28(월)                                                          | 29(화)                                                  | 30(수)                                                      |                                                             |                                                           |                                                      |
|     | 쌀밥/잡곡밥<br>시금치된장국<br>가자미구이<br>곤약마늘조림<br>아삭이고추쌈장<br>무침<br>김치     | 쌀밥/잡곡밥<br>오징어무국<br>당근채달걀말이<br>쌈다시마*초고추장<br>콩나물무침<br>김치 | 쌀밥/잡곡밥<br>돼지고기김치찌개<br>삼치무조림<br>도라지오징어무침<br>양상추흑임자샐러드<br>김치 |                                                             |                                                           |                                                      |

◆ 전주시보건소 영양사 식단표

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

늘푸른 주간보호센터