

2021년 8월 프로그램 일정표 초안작성일:2021. 8. 2	결 제	담 당	센 터 장

일 날짜	월 2	화 3	수 4	목 5		금 6	토 7
오 전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)				
	오자미넣기	투 호	패트병맞추기				
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	물리치료/산책
오 후	노래교실/ 외부강사	인지-(백) 화투패맞추기	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 종이접기	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이				
8	9	10	11	12		13	14
오 전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)				
	볼 링	젓가락놀이	오자미던지기				
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	물리치료/산책
오 후	노래교실/ 외부강사	인지-(백) 숫자맞추기	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		치매안심센터 교육	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이				
15	16	17	18	19		20	21
오 전	힘뇌체조(조)	원예활동(조)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)				
	컵옮기기	낚시놀이	탁구공던지기				
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	물리치료/산책
오 후	노래교실/ 외부강사	인지-(백) 인지강화훈련	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		치매안심센터 교육	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이				
22	23	24	25	26		27	28
오 전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)				
	패트병맞추기	공놀이	탁구공던지기				
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	물리치료/산책
오 후	노래교실/ 외부강사	인지-(백) 모의시장/생신잔치	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		치매안심센터 교육	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이				
29	30	31					
오 전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)				여가활동(백)	
	신체-(조)	신체-(조)				치매안심센터 교육	
	컵넣기	짐볼놀이				물리치료/산책	
	물리치료/산책	물리치료/산책				물리치료/산책	
오 후	노래교실/ 외부강사	인지-(백) 스도쿠게임				치매안심센터 교육	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이				웃 놀 이	

※일정은 어르신의 욕구와 지도자의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

8월 식단표 (중식)

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
간 식	수박	콩국수	보름달빵	요플레	베지밀	복숭아
	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 닭고기감자조림 무말랭이무침 콩나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 어묵숙갓국 카레라이스 김말이튀김 청경채겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 우렁살된장찌개 미역달걀찜 오이소박이 마늘장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 무채들깨국 가자미구이 표고버섯양파볶음 양배추찜*양념장 김치	쌀밥/잡곡밥 느타리버섯들깨국 떡갈비피망조림 오징어젓볶고추 무침 생깻잎지 김치	쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 햄야채볶음 감자당근볶음 고구마순된장무침 김치
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
간 식	옥수수죽	보름달빵	요플레	깻잎부추전	보름달빵	카스타드
	쌀밥/잡곡밥 홍어참나물찌개 표고버섯탕수육 미역줄기볶음 얼갈이배추나물 김치	쌀밥/잡곡밥 두부김치국 해물과전 메추리알곤약조림 양념깻잎지 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물냉국 새싹비빔밥 달걀후라이 무생채 김치	쌀밥/잡곡밥 아귀매운탕 느타리버섯전 진미채간장조림 고춧잎나물 김치	쌀밥/잡곡밥 얼무된장국 게맛살달걀말이 브로컬리/초장 콩나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 다슬기수제비국 삼치생강장조림 쫄면야채무침 김말이튀김 김치
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
간 식	식빵계란토스트	삶은계란	찜빵	복숭아	삶은달걀	녹두죽
	쌀밥/잡곡밥 김치순두부국 오징어호박볶음 연근조림 숙주미나리무침 김치	쌀밥/잡곡밥 유부장국 카레라이스 김말이튀김 치커리사과무침 김치	쌀밥/잡곡밥 장칼국수 오징어튀김 통마늘지 가지나물 김치	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 너비아니구이 미역줄기양파볶음 청경채겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 유부우동 돼지등심돈까스*소스 콘샐러드 오이피클 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기육개장 해물완자전 감자고추장조림 오이소박이 김치
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
간 식	베지밀	바나나	보름달빵	보름달빵	찜빵	삶은감자
	쌀밥/잡곡밥 김치두부국 오리불고기 연근조절임 양배추찜*쌈장 김치	쌀밥/잡곡밥 돼지갈비김치찌개 오징어김치전 모듬콩조림 미역오이초무침 김치	쌀밥/잡곡밥 감자들깨탕 돼지고기피망볶음 완자어묵조림 생깻잎지 김치	쌀밥/잡곡밥 다슬기부추국 홍어찜 쫄면야채무침 고구마튀김 김치	쌀밥/잡곡밥 느타리버섯국 소고기피망볶음 건새우볶음 미나리무생채 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 비엔나야채볶음 연근조림 풋고추된장무침 김치
날 짜	30(월)	31(화)				
간 식	누룽지	검은깨죽				
	쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 표고버섯갈비찜 명엽채고추장조림 미나리무침 김치	쌀밥/잡곡밥 오징어짬뽕국 고추잡채/꽃빵 마파두부 단무지부추무침 김치				

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

늘푸른 주간보호센터

8월 식단표 [식식]

날 짜	2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)
	쌀밥/잡곡밥 어묵썩갓국 오리훈제마늘찜 명이나물장아찌 부추양파무침 김치	쌀밥/잡곡밥 황태무채국 두부양념조림 건과래볶음 오이우무냉채 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기배추국 후랑크소시지볶음 가지나물 도라지고추장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 고구마줄기된장국 참치김치전 다시마부각 단무지채실파무침 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부맑은국 돼지고기고추장볶음 모듬쌈채소 풋고추된장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기당면국 연두부*양념장 숙주나물무침 미역양파초고추장무침 김치
날 짜	9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)
	새우볶음밥 소고기무국 해물완자전 단호박견과류찜 콩나물겨자무침 김치	쌀밥/잡곡밥 달콤탕 왕만두*양념장 울외장아찌무침 치커리겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 돼지고기애호박찌개 생선까스*타르소스 양배추조절임 숙주나물 김치	쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 간고등어구이 천사채샐러드 참나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 어묵무국 고구마찜닭 명엽채볶음 부추양파겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 콩치김치찌개 차돌박이숙주볶음 잔멸치고추장조림 상추겉절이 김치
날 짜	16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)
	쌀밥/잡곡밥 조랭이떡국 쭈꾸미초무침 고추부각 얼갈이배추나물 김치	쌀밥/잡곡밥 북어콩나물국 참치야채전 청포묵김가루무침 부추무생채 김치	쌀밥/잡곡밥 꽃게호박찌개 폭찜스테이크 과일샐러드 열무겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 오이우무냉국 단호박닭갈비 비트쌈무 풋고추쌈장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 두부콩나물국 콩치김치조림 도토리묵야채무침 고구마줄기볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 만두달걀국 풋고추장떡볶음 마늘쫄무침 시금치나물 김치
날 짜	23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 가자미무조림 숙주나물 염다시마초고추장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 건홍합미역국 닭매운찜 콩나물무침 간장깻잎지 김치	쌀밥/잡곡밥 황태콩나물국 표고버섯달걀부침 알감자조림 도라지고추장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기배추국 버섯잡채 고사리들깨볶음 양념고추지무침 김치	쌀밥/잡곡밥 김치두부국 콩치구이 무말랭이무침 배추나물 김치	쌀밥/잡곡밥 동뽕감자탕 고기군만두 오복채무침 열무나물 김치
날 짜	30(월)	31(화)				
	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 옛날소세지전 파리고추조림 치커리사과무침 김치	쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 오리훈제구이 상추*쌈장 양파장아찌 김치				

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

늘푸른 주간보호센터