

2021년 9월 프로그램 일정표 초안작성일:2021. 9. 1	결 제	담 당	센 터 장

일	월	화	수	목		금	토		
날짜			1	2		3	4		
오전			힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동		
			신체-(조)			신체-(조)			
			볼 링			컵돌리기			
오후			물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		물리치료/산책	물리치료/산책		
			노래교실/ 외부강사			인지-(조)		기린만들기	
			웃 놀 이			웃 놀 이			
5	6	7	8	9		10	11		
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동		
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)			
	탁구공유키기	패트병맞추기	오자미던지기			컵쌓기			
오후	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		물리치료/산책	물리치료/산책		
	노래교실/ 외부강사	인지-(백)	노래교실/ 외부강사			인지-(백)			
	웃 놀 이	숫자별색칠하기	웃 놀 이			버섯만들기			
12	13	14	15	16		17	18		
오전	힘뇌체조(조)	원예활동(조)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동		
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)			
	산가지놀이	오자미넣기	볼 링			탁구공던지기			
오후	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		물리치료/산책	물리치료/산책		
	노래교실/ 외부강사	인지-(백)	노래교실/ 외부강사			인지-(백)			
	웃 놀 이	주의집중훈련	웃 놀 이			추석협동화			
19	20	21	22	23		24	25		
오전	추석연휴	추석연휴	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동		
			신체-(조)			신체-(조)			
			탁구공던지기			오자미던지기			
오후			물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		물리치료/산책	물리치료/산책		
			노래교실/ 외부강사			인지-(백)		생신잔치/모의시장	
			웃 놀 이			웃 놀 이			
26	27	28	29	30					
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)				
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)						
	짐볼놀이	풍선놀이	패트병맞추기						
오후	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동					
	노래교실/ 외부강사	인지-(백)	노래교실/ 외부강사						
	웃 놀 이	반쪽그림맞추기	웃 놀 이						

※일정은 어르신의 욕구와 지도자의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

 9월 식단표 (중식)

날 짜			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
간 식			감자보름달빵	온국수	부추전	플레인요거트
			쌀밥/잡곡밥 버섯육개장 진미채무침 미역줄기볶음 숙주나물 김치	쌀밥/잡곡밥 황기닭곰탕 사각어묵볶음 마늘쫄장아찌무 침 얼갈이나물 김치	쌀밥/잡곡밥 호박새우젓찌개 차돌박이숙주볶 음 도토리묵무침 시금치나물 김치	쌀밥/잡곡밥 황태콩나물국 오리훈제양파볶 음 건새우무조림 명이나물장아찌 김치
날 짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
간 식	옥수수스프	식빵계란토스트	카스타드빵	씨리얼/우유	보름달빵	복숭아
	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 청포묵야채무침 호박볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 토마토스파게티 새우튀김 콩나물겨자무침 김치	쌀밥/잡곡밥 참치얼갈이배추 국 순살치킨탕수 오이양파무침 콘샐러드 김치	쌀밥/잡곡밥 다슬기수제비 해물부추전 도토리묵상추무 침 도라지나물 김치	쌀밥/잡곡밥 부들어묵김치국 갈치구이 견과멸치조림 상추겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 손질꽃게찌개 달걀꽃고추조림 가지튀김 시금치나물 김치
날 짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
간 식	바나나	삶은계란	누룽지	포도	찜빵	찜만두
	쌀밥/잡곡밥 대구알탕 순대겉잎볶음 메추리알조림 숙주나물무 침 김치	쌀밥/잡곡밥 건새우감자국 해물볶음우동 옥수수전 깻잎순나물 김치	쌀밥/잡곡밥 동태탕 게맛살달걀부침 메추리알장조림 푹고추된장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 모듬버섯찌개 치킨샐러드 명엽채볶음 참나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 두부김치찌개 스팸달걀말이 더덕고추장구이 브로콜리*초고 추장 김치	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 돼지갈비찜 고구마튀김 근대된장무침 김치
날 짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
간 식			보름달빵	찜고구마	호박죽	크림스프
	추석연휴	추석	쌀밥/잡곡밥 부대찌개 궁중떡볶이 뱅어포양념구이 무나물 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 닭갈비구이 고사리볶음 상추겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 호박잎된장국 생선까스*타르 소스 오이피클 적채겉절이 깍두기	쌀밥/잡곡밥 달걀과국 오징어초무침 팽이버섯달걀부 침 청경채겉절이 김치
날 짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
간 식	베지밀	아오리사과	카스타드빵/요구르트	씨리얼/우유		
	쌀밥/잡곡밥 오이우무냉국 고구마닭갈비 양파부추겉절이 호박잎찜*쌈장 김치	쌀밥/잡곡밥 설렁탕 사각어묵야채볶 음 도라지고추장무 침 치커리사과무침 깍두기	쌀밥/잡곡밥 된장찌개 오리훈제양배추 무침 고추냉이쌈무 청경채굴소스볶 음 김치	쌀밥/잡곡밥 토란대들깨탕 탕수육*소스 사각어묵야채볶 음 상추겉절이 김치		

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

늘푸른 주간보호센터

9월 식단표 (식식)

날 짜			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
			쌀밥/잡곡밥 호박잎된장국 단호박달걀비 고추냉이쌈무 양배추부추겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 감자들깨국 동태포전 오이소박이 콩나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 멸치무채국 너비아니구이 두부양념조림 참나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 오징어무국 해물완자달걀부 침 실곤약초고추장 무침 무청시래기볶음 김치
날 짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
	쌀밥/잡곡밥 돈등뼈김치찌개 옛날소세지전 느타리버섯볶음 양념깻잎지 김치	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 콩치무조림 진미채조림 사과치커리무 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물냉국 삼겹살쭈꾸미볶음 청포묵무침 쪽파나물 김치	쌀밥/잡곡밥 토란줄기육개장 소세지야채볶음 해파리겨자냉 쫄갓나물 김치	쌀밥/잡곡밥 무청시래기된장국 오징어불고기 양배추찜/우렁 쌈장 양념고추지 김치	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 돼지고기수육* 모듬쌈 무말랭이무침 천사채샐러드 김치
날 짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
	쌀밥/잡곡밥 부대찌개 달걀찜 파리고추멸치조 림 호박잎찜*강된 장 김치	쌀밥/잡곡밥 쫄갓어묵국 돼지고기굴소스 볶음 실곤약초고추장 무침 토란줄기볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 쭈꾸미초무침 연근튀김 취나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부백탕 비엔나떡볶음 낙지젓마늘무침 미나리나물 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 고등어카레구이 병아리콩조림 고구마줄기볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 바지락살미역국 동그랑땡*케찹 묵이버섯부추잡 채 고춧잎된장무침 김치
날 짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
	추석연휴	추석	쌀밥/잡곡밥 유부된장국 케이준치킨샐러드 멸치고추장조림 열무된장나물 김치	쌀밥/잡곡밥 우무묵콩가루냉 국 코다리찜 새송이버섯볶음 브로콜리무침 김치	쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 돼지갈비표고버 섯찜 양파짬아찌 돔나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 주어탕 고추잡채 올방개묵김가루 무침 쌈다시마*초고 추장 김치
날 짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
	쌀밥/잡곡밥 등갈비콩나물찌 개 간고등어찜 진미채조림 삼채초고추장무 침 김치	쌀밥/잡곡밥 김치만두국 참치깻잎전 감자채볶음 고춧잎장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 감자수제비국 오징어튀김 검은콩자반 두절콩나물맛살 냉채 김치	쌀밥/잡곡밥 건두부마라탕 아몬드잔멸치조 림 옥수수콘샐러드 고들빼기무침 김치		

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

늘푸른 주간보호센터