

2021년 10월 프로그램 일정표 초안작성일:2021. 10. 1	결 제	담 당	센 터 장

일	월	화	수	목		금	토
날짜						1	2
오 전						사회적응활동 (야외나들이)	음악활동 (자원봉사)
						물리치료/산책	물리치료/산책
오 후						인지-(백) 달력만들기	시청각활동
						웃 놀 이	
3	4	5	6	7		8	9
오 전	힘뇌체조(백)	사회적응활동 (야외나들이)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	원예활동(백)	음악활동 (자원봉사)
	노래교실/ 외부강사		신체-(조) 오자미던지기			신체-(조) 컵돌리기	
	물리치료/산책		물리치료/산책			물리치료/산책	
오 후	인지-(백) 계산후색칠하기	인지-(백) 허수아비만들기	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 단풍붙이기	시청각활동
	웃 놀 이		웃 놀 이			웃 놀 이	
10	11	12	13	14		15	16
오 전	힘뇌체조(백)	사회적응활동 (야외나들이)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	원예활동(백)	음악활동 (자원봉사)
	노래교실/ 외부강사		신체-(조) 풍선놀이			신체-(조) 패트병맞추기	
	물리치료/산책		물리치료/산책			물리치료/산책	
오 후	인지-(백) 미술활동	인지-(백) 퍼즐만들고맞춰기	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 종이접기	시청각활동
	웃 놀 이		웃 놀 이			웃 놀 이	
17	18	19	20	21		22	23
오 전	힘뇌체조(백)	원예활동(조)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동 (노래방)
	노래교실/ 외부강사		신체-(조) 오자미넣기			신체-(조) 공놀이	
	물리치료/산책		물리치료/산책			물리치료/산책	
오 후	인지-(백) 가을모빌만들기	인지-(백) 빙고게임	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 협동화그리기(가을)	시청각활동
	웃 놀 이		웃 놀 이			웃 놀 이	
24/31	25	26	27	28		29	30
오 전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동 (자원봉사)
	신체-(조) 게이트볼		신체-(조) 오자미넣기			신체-(조) 볼링	
	물리치료/산책		물리치료/산책			물리치료/산책	
오 후	노래교실/ 외부강사	인지-(백) 생신잔치/모의시장	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 낙엽모으기	시청각활동
	웃 놀 이		웃 놀 이			웃 놀 이	

※일정은 어르신들의 욕구와 지도자의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

10월 식단표 (중식)

날 짜					1(금)	2(토)
간 식					냉면	삶은고구마
					쌀밥/잡곡밥 소고기무국 두부구이*양념 장 쫄면야채무침 연근땅콩조림 김치	쌀밥/잡곡밥 육개장 동그랑땡전 쌈다시마*초장 숙주미나리나물 김치
날 짜	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
간 식	김가루죽먹밥	방울토마토	플레인요거트	씨리얼/우유	꼬마만두	보름달빵
	쌀밥/잡곡밥 김치두부국 갈치구이 도라지무침 미역줄기볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 감자맑은국 닭볶음탕 느타리버섯전 참나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 계란과국 탕수육 짜장소스 군만두/단무지 무침 김치	쌀밥/잡곡밥 갈비탕 풋고추장떡 오이소박이 콩나물파채무침 김치	쌀밥/잡곡밥 건새우아욱국 오징어초무침 비엔나브로커리 볶음 김구이 김치	쌀밥/잡곡밥 어묵매운탕 제육장조림 참나물겉절이 마늘쫄락교무침 김치
날 짜	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
간 식	삶은계란	부추전	누룽지	바나나	호박죽	식빵계란토스트
	쌀밥/잡곡밥 팽이버섯된장국 쭈꾸미삼겹살볶음 상추치커리무침 우엉조림 김치	쌀밥/잡곡밥 김치두부국 대하찜*초장 계란찜 오이생채 김치	쌀밥/잡곡밥 차돌된장찌개 삼치무조림 도라지무침 김구이 김치	오므라이스 콩나물국 떡볶이 양상추샐러드* 드레싱 오이피클 김치	쌀밥/잡곡밥 반계탕 메밀전병 오이부추무침 방울토마토 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 콩치구이 잡채 브로커리*초장 김치
날 짜	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
간 식	궁중떡볶이	씨리얼*우유	보름달빵	전빵	백설기	누룽지
	쌀밥/잡곡밥 미역국 훈제오리채소볶음 떡갈정 간장깻잎지 김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 갈치감자조림 김부각 노각무침 김치	쌀밥/잡곡밥 물만두국 너비아니구이 모듬목야채무침 감자고추조림 김치	쌀밥/잡곡밥 육개장 버섯탕수 미역줄기볶음 배추들깨나물 김치	쌀밥/잡곡밥 들깨탕 등갈비김치찜 골뱅이야채무침 숙주나물 김치	쌀밥/잡곡밥 호박고추장찌개 삼치옛장조림 감자채볶음 모듬콩조림 김치
날 짜	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
간 식	베지밀	잔치국수	카스타드빵/요구르트	찜고구마	호박죽	플레인요거트
	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 수육*쌈장 명이나물 콩나물파채무침 김치	쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 오리부추불고기 더덕구이 청경채굴소스볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 배추된장국 닭갈비 단호박치즈구이 시금치나물 김치	곤드레밥*양념 장 건새우아욱국 콩치구이 얼갈이겉절이 무생채 김치	쌀밥/잡곡밥 사골떡국 명란계란찜 메밀전병 도라지오이무침 김치	쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 오리로스구이* 쌈장 상추쌈 마늘쫄무침 김치

◆ 전주시보건소 영양사 식단표

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

 10월 식단표 (석식)

날 짜					1(금)	2(토)
					쌀밥/잡곡밥 닭죽 김치전 풋고추된장무침 양파장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 제육김치찌개 계란찜 마늘쫄락교무침 김구이 김치
날 짜	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 오리훈제 야채스틱*쌈장 청경채굴소스부 음 김치	쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 불어목야채볶음 멸치건과류조림 썩갓두부무침 김치	쌀밥/잡곡밥 다슬기부추국 고등어무조림 분홍소시지전 파리고추조림 김치	쌀밥/잡곡밥 미소시루 생선까스*소스 고구마샐러드 쫄면무침 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 소불고기 도토리묵야채무 침 우영조림 김치	쌀밥/잡곡밥 감자수제비 해물파전 더덕구이 울외장아찌 김치
날 짜	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
	쌀밥/잡곡밥 사골만두국 잡채 취나물들깨무침 양념깻잎지 김치	쌀밥/잡곡밥 들깨탕 순대볶음 연근땅콩조림 열무된장나물 김치	쌀밥/잡곡밥 홍합미역국 두부두루치기 감자조림 만두강정 김치	쌀밥/잡곡밥 감자탕 오징어초무침 고구마튀김 명엽채조림 김치	쌀밥/잡곡밥 미니우동 돈까스*소스 콘샐러드 양파장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 계란과국 찜닭 해물완자전 치커리오이무침 김치
날 짜	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
	쌀밥/잡곡밥 유부팽이버섯국 카레라이스 오징어브로커리 숙회*초장 닭날개튀김*소 스 김치	쌀밥/잡곡밥 바지락순두부찌 개 부추전 감자채볶음 쌈다시마*초장 김치	쌀밥/잡곡밥 불어계란국 제육떡강정 모듬버섯전 구이김*양념장 김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 닭갈비 연두부*양념장 고추부각 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 오징어삼겹살볶 음 계란찜 마늘쫄무침 김치	쌀밥/잡곡밥 미소시루 치즈돈까스*소 스 미니파스타 과일 김치
날 짜	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
	쌀밥/잡곡밥 계란과국 사천짜장소스 치킨떡강정 콧샐러드 김치	쌀밥/잡곡밥 우렁된장찌개 파채불고기 김치볶음 취나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 바지락미역국 소고기계란장조 림 애호박전 부추겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 매콤제육볶음 두부계란지짐이 참나물겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 썩갓어묵국 생선까스*소스 쫄면무침 우영조림 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 제육두루치기 부추전 파래김자반 김치

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

늘푸른 주간보호센터