

2021년 11월 프로그램 일정표 초안작성일:2021. 11. 1	결 제	담 당	센 터 장

일 날짜	월	화	수	목		금	토
	1	2	3	4		5	6
오 전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	내외부산책	음악활동 (노래방)
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)				
	오자미던지기	짐볼놀이	패트병맞추기				
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	물리치료/산책
오 후	노래교실/ 외부강사	인지-(백) 미로찾기	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 협동화그리기	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이				
7	8	9	10	11		12	13
오 전	노래교실/ 외부강사	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	힘뇌체조(백)	음악활동 (노래방)
		신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)	
		컵돌리기	탁구공던지기			컵쌓기	
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	물리치료/산책
오 후	인지-(백) 물감놀이	인지-(백) 가을나무꾸미기	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 가드랜드	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이				
14	15	16	17	18		19	20
오 전	노래교실/ 외부강사	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	힘뇌체조(백)	음악활동 (노래방)
		신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)	
		링던지기	볼 링			게이트볼	
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	물리치료/산책
오 후	인지-(백) 파라쟁이	인지-(백) 청사초롱만들기	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 미술활동	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이				
21	22	23	24	25		26	27
오 전	노래교실/ 외부강사	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	힘뇌체조(백)	음악활동 (노래방)
		신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)	
		탁구공넣기	컵돌리기			풍선놀이	
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	물리치료/산책
오 후	인지-(백) 보물찾기	인지-(백) 숨은그림찾기	노래교실/ 외부강사	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 스도쿠게임	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이				
28	29	30					
오 전	노래교실/ 외부강사	힘뇌체조(백)					
		신체-(조)					
오 후	달력만들기(12)	패트병맞추기					
		웃 놀 이					
오 후	웃 놀 이	인지-(백)					
		생신잔치/모의시장					
오 후	웃 놀 이	웃 놀 이					
		웃 놀 이					

※일정은 어르신의 욕구와 지도자의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

11월 식단표 (중식)

날 짜	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
간 식	닭죽	백설기	잔치국수	누룽지	단호박죽	삶은고구마
	쌀밥/잡곡밥 애호박된장찌개 고등어김치조림 감자채볶음 미나리무생채 김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 소불고기당면볶음 새송이버섯조림 오이배무침 김치	버섯양념밥*양 념장 시금치된장국 제육떡강정 단호박견과류찜 부추양파무침 김치	쌀밥/잡곡밥 제육김치찌개 계란말이 잡채 시금치나물 김치	쌀밥/잡곡밥 사골무국 찜닭 어묵야채볶음 느타리초무침 김치	쌀밥/잡곡밥 등뼈감자탕 검은깨부추전 쫄면무침 브로커리새우볶음 김치
날 짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
간 식	단감	방울토마토	삶은계란	씨리얼/우유	김가루주먹밥	보름달빵
	쌀밥/잡곡밥 꽃게된장찌개 계란말이 도라지무침 깻잎순나물 김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 치즈닭갈비 알감자조림볶음 멸치견과류볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 카레라이스 미니우동 돈까스*소스 양상추샐러드* 드레싱 김치	쌀밥/잡곡밥 찜뽕수제비 계란찜 감자전 브로커리*초장 김치	쌀밥/잡곡밥 애호박된장찌개 수육 명이나물 야채스틱*쌈장 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물해장국 오리주물럭 참나물겉절이 웨이징자 김치
날 짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
간 식	플레인요거트	식빵계란토스트	누룽지	보름달빵	호박죽	부추전
	쌀밥/잡곡밥 재첩국 제육두루치기 새송이버섯볶음 마늘장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 찜닭 멸치아몬드볶음 진미채무침 김치	쌀밥/잡곡밥 꽃게탕 계란찜 제육장조림 오징어젓갈 김치	쌀밥/잡곡밥 황태채무국 짜장소스 탕수육 오이지무침/요 구르트 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 가자미카레구이 도라지야채무침 해시포테이토 김치	쌀밥/잡곡밥 미역국 소고기당면볶음 토마토스크램블 에그 콩나물무침 김치
날 짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
간 식	백설기	씨리얼*우유	바나나	전빵	궁중떡볶이	누룽지
	쌀밥/잡곡밥 우렁된장찌개 조기구이 잡채 야채스틱*쌈장 김치	쌀밥/잡곡밥 홍합탕 제육간장불고기 소떡소떡 양파장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 오징어브로커리 볶음 느타리버섯전 미역초무침 김치	참치야채비빔밥 감자된장국 제육떡강정 연두부*양념장 김구이 김치	쌀밥/잡곡밥 해물순두부찌개 고등어구이 계란찜 명엽채조림 김치	쌀밥/잡곡밥 쭈갓어묵국 소불고기청경채 볶음 치커리오이무침 진미채야채무침 김치
날 짜	29(월)	30(화)				
간 식	베지밀	잔치국수				
	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 훈제오리야채볶음 새송이버섯조림 상추치커리무침 김치	쌀밥/잡곡밥 크림스프 토마토스파게티 함박스테이크* 소스 오이피클/마늘 빵 김치				

◆ 전주시보건소 영양사 식단표

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

11월 식단표 (석식)

날 짜	1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)
	쌀밥/잡곡밥 부대찌개 고추장불고기 미역줄기볶음 취나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 수육 야채스틱*쌈장 양파초절이 김치	쌀밥/잡곡밥 콩치김치찌개 해물완자전 쌈다시마*초고추장 고구마튀김 김치	쌀밥/잡곡밥 두부지백숙 도토리묵야채무침 꽃고추*쌈장 과일샐러드 김치	쌀밥/잡곡밥 대하콩나물찌개 계란찜 궁중떡볶이 깻잎무침 김치	쌀밥/잡곡밥 북어채해장국 쭈꾸미볶음*소면 볼어묵조림 상추겉절이 김치
날 짜	8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
	쌀밥/잡곡밥 삼겹살김치찌개 갈치구이 연근밤조림 참치야채볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 목살마늘볶음 어묵우영조림 옥수수샐러드 김치	쌀밥/잡곡밥 북어채해장국 오삼불고기 호박나물 만두튀김 김치	쌀밥/잡곡밥 배추된장국 삼치데리야끼구이 볼어묵야채볶음 파리고추조림 김치	쌀밥/잡곡밥 홍합탕 제육간장불고기 양배추찜*우렁 쌈장 무말랭이무침 김치	쌀밥/잡곡밥 삼겹살김치찌개 잡채 검은깨부추전 치커리오이무침 김치
날 짜	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 훈제오리 절임깻잎 부추양파무침 김치	쌀밥/잡곡밥 갈비탕 조기구이 건새우브로커리 볶음 맛살겨자무침 김치	쌀밥/잡곡밥 사골우거지국 떡갈비야채볶음 알감자조림 시금치나물 김치	쌀밥/잡곡밥 등뼈감자탕 낙지야채볶음 감자채전 떡볶이 김치	쌀밥/잡곡밥 꼬치어묵국 닭장각구이 과일샐러드 야채피클 김치	쌀밥/잡곡밥 배추된장국 닭갈비 고구마치즈볼 시금치나물 김치
날 짜	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
	쌀밥/잡곡밥 김치두부국 닭볶음탕 검은깨부추전 고구마맛탕 김치	쌀밥/잡곡밥 감자수제비 고등어김치찜 메밀전병 건새우마늘쫄볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 차돌된장찌개 김치전 메추리알장조림 오이소박이 김치	쌀밥/잡곡밥 추어탕 버섯탕수 감자채볶음 상추겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 생선까스*소스 연근조림 실곤약야채무침 김치	쌀밥/잡곡밥 미소시루 치즈닭갈비 쌈무, 야채스틱*쌈장 콩나물파채무침 김치
날 짜	29(월)	30(화)				
	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 등갈비김치찜 감자고추조림 양파장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 바지락순두부찌개 제육불고기 호박채전 콘샐러드 김치				

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

늘푸른 주간보호센터