

2021년 12월 프로그램 일정표 초안작성일:2021. 12. 1	결 제	담 당	센 터 장

일	월	화	수	목		금	토
날짜			1	2		3	4
오 전			힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	내외부산책	음악활동 (노래방)
			신체-(백)			신체-(조)	
			오자미넝기			탁구공던지기	
오 후			물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		물리치료/산책	물리치료/산책
			인지-(백)			인지-(백)	
			종이추리만들기			겨울눈사람	
			웃 놀 이			웃 놀 이	
5	6	7	8	9		10	11
오 전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	내외부산책	음악활동 (노래방)
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)	
	게이트볼	컵쌓기	오자미넝기			볼 링	
오 후	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		물리치료/산책	물리치료/산책
	인지-(백)	인지-(백)	인지-(백)			인지-(백)	
	크리스마스추리	회상활동	색종이접기			천사날개	
			웃 놀 이			웃 놀 이	
12	13	14	15	16		17	18
오 전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	내외부산책	음악활동 (노래방)
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)	
	투 호	패트병맞추기	풍선놀이			컵돌리기	
오 후	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		물리치료/산책	물리치료/산책
	인지-(백)	인지-(백)	인지-(백)			인지-(백)	
	미술활동	새해알아보기	신문읽기			카드만들기	
			웃 놀 이			웃 놀 이	
19	20	21	22	23		24	25
오 전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	내외부산책	음악활동 (노래방)
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)	
	공놀이	오자미넝기	낙시놀이			패트병맞추기	
오 후	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		물리치료/산책	물리치료/산책
	인지-(백)	인지-(백)	인지-(백)			인지-(백)	
	미로찾기	숫자게산하기	새해상차림			내친구편지쓰기	
			웃 놀 이			웃 놀 이	
26	27	28	29	30		31	
오 전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(조)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	내외부산책	
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)	
	뽕망치놀이	오자미넝기	패트병맞추기			볼 링	
오 후	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		물리치료/산책	
	인지-(백)	인지-(백)	인지-(백)			인지-(백)	
	달력만들기(1)	생신잔치/모의시장	겨울모빌만들기			날개붙이기	
			웃 놀 이			웃 놀 이	

※일정은 어르신의 욕구와 지도자의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

12월 식단표 (중식)

날 짜			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
간 식			바나나	누룽지	옥수수스프	단감
			쌀밥/잡곡밥 홍어참나물찌개 연두부*양념장 고사리들깨볶음 풋고추된장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 바지락 돼지고기콩나물 볶음 부추양파전 도라지생채 김치	쌀밥/잡곡밥 북어콩나물국 닭볶음탕 감자고추장조림 참나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 김달걀말이 라코타치즈새싹 샐러드 더덕양념구이 김치
날 짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
간 식	삶은달걀	잔치국수	주먹밥	사과	김가루주먹밥	홍시
	쌀밥/잡곡밥 팽이버섯미역국 돼지고기고추장 볶음 우엉채조림 상추들깨무침 김치	쌀밥/잡곡밥 물만두달걀국 조고기사리조림 더덕장아찌무침 건파래통깨볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 호박고추장찌개 포두부피망볶음 진미채고추장조 림 취나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 생굴떡국 비엔나야채볶음 낙지젓마늘무침 얼갈이나물 김치	쌀밥/잡곡밥 아욱수제비국 다슬기고추전 무말랭이고춧잎 무침 양배추찜&쌈장 김치	쌀밥/잡곡밥 버섯된장찌개 참치겉잎전 명엽채yet장조림 물파래무채나물 김치
날 짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
간 식	누룽지	베지밀	단호박죽	요플레	롤케이크	백설기
	쌀밥/잡곡밥 무청시래기된장 국 닭살겨자냉채 토란대들깨볶음 참나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 돼지고기양파볶 음 고구마튀김 미나리고추장무 침 김치	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 조기구이 양배추진미채무 침 고춧잎장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 도토리묵국 쇠고기당면볶음 단호박조림 미역오이무침 김치	쌀밥/잡곡밥 유부미소장국 카레라이스 진미채야채무침 시금치나물 김치	쌀밥/잡곡밥 맑은미역국 안동찜닭 감자채볶음 겉잎순볶음 김치
날 짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
간 식	씨리얼/우유	편빵	바나나	베지밀	백설기	요플레
	쌀밥/잡곡밥 해조미소된장국 치킨까스*소스 단호박샐러드 콩나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 호박고추장찌개 콩치무조림 마늘종고추장무 침 숙주나물 김치	쌀밥/잡곡밥 건새우버섯찌개 달걀곤약조림 도라지들깨볶음 미나리된장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 어묵두부조림 실곤약야채무침 숙주나물 김치	쌀밥/잡곡밥 애호박새우젓맑 은국 등심돈까스*소 스 오이피클 쭈갓겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 시래기된장국 코다리강정 감자채당근볶음 시금치겉절이 김치
날 짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
간 식	호박죽	삶은달걀	편빵	누룽지	홍시	
	쌀밥/잡곡밥 무청시래기된장 국 오징어불고기 올방개묵김가루 무침 미나리나물 김치	쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 명란달걀말이 애호박볶음 게맛살오이겨자 무침 김치	쌀밥/잡곡밥 황태무국 고구마닭갈비 우엉채고추장볶 음 취나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 등갈비김치찌개 메추리알마늘조 림 감자홍고추전 무청시래기볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 대과육개장 파리고추멸치볶 음 국주나물무침 치커리초고추장 무침 김치	

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

늘푸른 주간보호센터

12월 식단표 (석식)

날 짜			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
			쌀밥/잡곡밥 다슬기야육국 소고기당면볶음 간마늘장아찌 양배추샐러드* 흑임자소스 김치	쌀밥/잡곡밥 청국장무찌개 고등어김치찜 양념고추지무침 세발나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 어묵다시마국 야채비빔군만두 우영조림 취나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 닭개장 해물동그랑땡구이 어슷우영조림 쫄면오이무침 김치
날 짜	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 오리훈제찜 쌈무&머스타드 소스 치커리겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 홍합찜뽕국 탕수육*레몬소스 짜사이무침 시금치겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 건새우감자맑은국 오징어미나리초무침 느타리버섯볶음 숙주나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 황태달걀국 부들어묵콩나물찜 간마늘장아찌 쪽파무침 김치	쌀밥/잡곡밥 육개장 가지구이*양념장 명엽채볶음 미역초고추장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 청포묵김가루무침 미나리나물 김치
날 짜	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
	쌀밥/잡곡밥 홍합두부찌개 황태양념구이 숙주당근무침 건과래통깨볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기배추국 참치깻잎전 마늘쫄장아찌 쌈다시마*초고추장 김치	쌀밥/잡곡밥 조랭이떡국 오징어대파산적 우영조림 세발나물 김치	쌀밥/잡곡밥 잔치국수 어묵완자고추장 조림 김말이튀김 미나리무생채 김치	쌀밥/잡곡밥 멸치김치국 닭살아스파라거스볶음 오이소박이 간장깻잎지 김치	쌀밥/잡곡밥 생굴무국 메추리알곤약조림 느타리버섯볶음 브로커리*초고추장 김치
날 짜	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 떡갈비야채볶음 병아리콩조림 양배추찜&양념장 김치	쌀밥/잡곡밥 멸치감자국 닭봉고추장조림 꿀두기옛장조림 미역줄기볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 김치두부국 오리불고기 도토리묵야채무침 고추냉이쌈무 김치	쌀밥/잡곡밥 유부우동 순대야채볶음 마카로니콘샐러드 참나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 설렁탕*소면사리 해물완자전 야채스틱*쌈장 고춧잎된장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 황태콩나물국 삼치구이 어슷우영조림 김구이 김치
날 짜	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
	쌀밥/잡곡밥 버섯순두부찌개 떡갈비조림 땅콩조림 양배추찜&쌈장 김치	쌀밥/잡곡밥 불고기찜뽕국 짜장소스 만두탕수육 비트피클 김치	쌀밥/잡곡밥 생합홍고추맑은국 비엔나야채볶음 도라지야채무침 부추나물 김치	쌀밥/잡곡밥 강된장찌개 가자미구이 부추잡채 청경채굴소스볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 오리불고기 단호박전 미나리나물 김치	

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

늘푸른 주간보호센터