

2022년 1월 프로그램 일정표 초안작성일:2022. 1. 1	결 제	담 당	센 터 장

일	월	화	수	목		금	토
날짜	31						1
오전	구정연휴						음악활동 (노래방)
오후							물리치료/산책
2	3	4	5	6		7	8
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	내외부산책	음악활동 (노래방)
	신체-(조) 볼링	신체-(조) 컵돌리기	신체-(조) 오자미넣기			신체-(조) 링 던지기	
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	
오후	인지-(백) 따찾기놀이	인지-(백) 빙고게임	인지-(백) 겨울나무꾸미기	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 집중력훈련	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이			웃 놀 이	
9	10	11	12	13		14	15
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	내외부산책	음악활동 (노래방)
	신체-(조) 게이트볼	신체-(조) 패트병맞추기	신체-(조) 공놀이			신체-(조) 컵쌓기	
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	
오후	인지-(백) 화폐놀이	인지-(백) 속담알아맞추기	인지-(백) 미로찾기	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 숫자맞추기	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이			웃 놀 이	
16	17	18	19	20		21	22
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	내외부산책	음악활동 (노래방)
	신체-(조) 투호	신체-(조) 오자미던지기	신체-(조) 계란판넣기			신체-(조) 탁구공넣기	
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	
오후	인지-(백) 동화발표하기	인지-(백) 손편지쓰기	인지-(백) 설날읽히기	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 시사활동	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이			웃 놀 이	
23	24	25	26	27		28	29
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(조)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	내외부산책	음악활동 (노래방)
	신체-(조) 홀라후프놀이	신체-(조) 오자미넣기	신체-(조) 패트병맞추기			신체-(조) 링던지기	
	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책			물리치료/산책	
오후	인지-(백) 달력만들기(2)	인지-(백) 색종이접기	인지-(백) 도형익히기	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백) 생신잔치/모의시장	시청각활동
	웃 놀 이	웃 놀 이	웃 놀 이			웃 놀 이	

※일정은 어르신의 욕구와 지도자의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.



1월 식단표 (중식)



날 짜	31(월)					1(토)
간 식	바나나					단호박죽
	쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 날지알계란말이 파래김자반 토란줄기볶음 봄동겉절이					쌀밥/잡곡밥 봄동배추된장국 고등어무조림 고구마전 세발나물겉절이 김치
날 짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
간 식	두유	백설기	삶은달걀	토스트	전빵	고구마
	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 비엔나브로콜리 볶음 연근조림 참나물겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 유부우동 새우튀김 고사리나물 물파래무채조무 참치 봄동겉절이	쌀밥/잡곡밥 곰탕 녹두전 돔나물양파무침 고추지무침 김치	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 돼지고기가지볶음 오징어채간장조림 해초샐러드 김치	쌀밥/잡곡밥 부대찌개 오징어젓볶음 무침 병아리콩조림 미나리고추장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 코다리무국 맛살산적 해파리겨자무침 콩나물무침 김치
날 짜	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
간 식	누룽지	옥수수스프	요플레	롤케익	두유	양송이스프
	쌀밥/잡곡밥 두부김치국 삼치구이*와사비장 감자채볶음 양념깻잎 김치	쌀밥/잡곡밥 냉이된장국 닭살고구마조림 오이지무침 섬초겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 홍어참나물찌개 콩고기피망볶음 쌈배추*쌈장 풋고추,마늘 김치	쌀밥/잡곡밥 돼지등뼈시래기국 건새우물파래전 무채들깨볶음 돔나물*초고추장 김치	쌀밥/잡곡밥 옥수수스프 치킨까스*소스 양상추토마토샐러드 오이피클 김치	쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 해물완자전 콩나물무침 쪽파나물 무생채
날 짜	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
간 식	전빵	바나나	요플레	삶은달걀	토스트	누룽지
	쌀밥/잡곡밥 달걀부추국 짜장소스 군만두 단무지통깨무침 김치	쌀밥/잡곡밥 감자수제비국 갈치구이 건새우호두조림 돔나물*초고추장 김치	쌀밥/잡곡밥 시금치된장국 오징어불고기 김구이 유채나물 김치	쌀밥/잡곡밥 바지락살호박국 호리훈채부추무침 고추튀각 고사리볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 돼지고기가지볶음 고구마맛탕 취나물볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 두부김치국 배추전*양념장 가이리호박씨볶음 콩나물무침 김치
날 짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
간 식	고구마	호박죽	모닝빵	굴/단감	닭죽	만두
	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 콩치김치조림 들깨취나물볶음 풋고추된장무침 봄동겉절이	쌀밥/잡곡밥 우렁된장찌개 오징어야채볶음 락교무침 해초샐러드 김치	쌀밥/잡곡밥 알토란들깨탕 사각어묵달걀부침 양배추*쌈장 무말랭이무침 김치	쌀밥/잡곡밥 다슬기부추국 참치김치볶음 데친두부 얼갈이된장조림 무생채	쌀밥/잡곡밥 조랭이떡미역국 치즈돈까스*소스 연근유자청샐러드 참나물겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 두부풋고추된장 찌개 가리비찜 파강회*초고추장 오이고추장무침 김치

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



12월 식단표 (석식)



날 짜	31(월)					1(토)
	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 오리주물럭 깻잎장아찌 양배추겉절이 김치					쌀밥/잡곡밥 소고기무국 어묵피망볶음 도토리묵&양념장 숙주나물무침 김치
날 짜	3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)
	쌀밥/잡곡밥 근대된장국 돼지고기숙주볶음 꿀뚜기찜양파무침 청경채겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 계란실파국 북어포시래기조림 양파장아찌무침 김치	쌀밥/잡곡밥 팽이버섯육개장 애호박계란부침 호박씨멸치부침 물파래무침 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 건새우볶음 다진토란대부침 쭈갓겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 홍합무국 떡갈비조림 무말랭이무침 브로커리*초고추장 김치	쌀밥/잡곡밥 쭈꾸미가루국 돼지불고기 상추쌈*쌈장 풋고추,마늘 김치
날 짜	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)
	쌀밥/잡곡밥 순대배추국 꽃고추장떡감 유채콩자반 유채나물 김치	쌀밥/잡곡밥 다슬기수제비국 동태살달걀부침 애너타리버섯볶음 세발나물겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 섬초된장국 고등어구이 청포묵김가루무침 숙주나물 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 오징어불고기 메추리알조림 부추겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 꽃게애호박국 너비아니산적구이 천사채샐러드 미나리무침 김치	쌀밥/잡곡밥 매생이굴국 버섯잡채 어묵곤약조림 쭈갓겉절이 김치
날 짜	17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)
	쌀밥/잡곡밥 황태콩나물국 명란계란말이 파리고추멸치볶음 가지나물 김치	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 돼지고기김치볶음 숙주나물무침 양념깻잎지 무생채	쌀밥/잡곡밥 소고기육개장 버섯탕수육 과일샐러드 참나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 순대깻잎볶음 고구마순권튀김 오이양파무침 김치	쌀밥/잡곡밥 물망두부죽국 콩치무조림 검은콩자반 고구마순볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 팽이버섯미소된장국 생선까스*타르소스 오이피클 상추들깨무침 김치
날 짜	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)
	쌀밥/잡곡밥 소고기당면국 건새우물파래전 우영채조림 세발나물겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 꽃게미나리찌개 버섯탕수육 소시지피망볶음 치커리사과무침 김치	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 소갈비찜 다시마튀각 도라지초무침 김치	쌀밥/잡곡밥 김치콩나물국 고등어구이 고구마순볶음 유채나물 김치	쌀밥/잡곡밥 유부쭈갓국 낙지볶음*소면 톳나물두부무침 숙주나물 김치	쌀밥/잡곡밥 새우살호박국 닭고기감자조림 마늘쫄장아찌무침 부추당근겉절이 김치

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

늘푸른 주간보호센터