

식단표

2023년 09월

마음편 한주야간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2	
								점심 (626kcal)	저녁 (620kcal)	점심 (623kcal)	간식
								잡곡밥 미역국 콩나물불고기 콘미카로니샐러드 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 스크램블에그 다레순나물볶음 양념돌자반 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 순살닭조림 맛살새송이볶음 홍초오이지 배추김치	소고기죽 따뜻한차 자몽주스 마들렌
								간식			
								고구미죽 따뜻한차 요구르트 에이스과자			
4		5		6		7		8		9	
점심 (626kcal)	저녁 (624kcal)	점심 (625kcal)	저녁 (623kcal)	점심 (623kcal)	저녁 (622kcal)	점심 (624kcal)	저녁 (624kcal)	점심 (627kcal)	저녁 (620kcal)	점심 (625kcal)	간식
잡곡밥 황태국 콩나물불고기 사각어묵간장조림 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 시락국 닭볶음탕 천사채꽃맛살무침 초록나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 캔콩치김치조림 스모크햄구이 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 곤약어묵탕 돈불고기 마늘장미치볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥 미역국 깻잎닭갈비 순두부*양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 메추리알장조림 애너터리버섯나물 미역초무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈민짜채장볶음 물만두찜 슬림단무지무침 배추김치	잡곡밥 홍합살묵국 가자미조림 모듬버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 동태조림 콩맛살샐러드 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기묵국 스크램블에그 맛살케첩조림 해초무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 간장찜닭 고들빼기무침 숙주나물 배추김치	버섯죽 따뜻한차 포도주스 카스텔라
간식		간식		간식		간식		간식			
대추죽 따뜻한차 배음료 찜달걀		깨죽 따뜻한차 식혜 찜고구마		호박죽 따뜻한차 과일주스 시몬케익		아치죽 따뜻한차 요구르트 머핀		참치야채죽 따뜻한차 계절과일			
11		12		13		14		15		16	
점심 (626kcal)	저녁 (624kcal)	점심 (625kcal)	저녁 (623kcal)	점심 (626kcal)	저녁 (622kcal)	점심 (627kcal)	저녁 (624kcal)	점심 (626kcal)	저녁 (620kcal)	점심 (623kcal)	간식
잡곡밥 어묵탕 김치돈육볶음 콩나물무침 치커리생채 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 가자미구이 삼색냉채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 깻잎닭조림 브로콜리비엔나볶음 다진무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 소고기떡국 소세지구이 멸치조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 간장불고기 불어묵고추장조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 캔콩치조림 감자채볶음 참나물야채생채 배추김치	잡곡밥 미역장국 동태조림 삼색야채냉채 고사리나물 배추김치	잡곡밥 황태김치국 돈채야채볶음 불어묵조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 콩나물불고기 콘미카로니샐러드 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 계란찜 주키니호박볶음 양념돌자반 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 간장찜닭 맛살새송이볶음 홍초오이지 배추김치	연두부죽 따뜻한차 오렌지주스 단팥빵
간식		간식		간식		간식		간식			
감자죽 따뜻한차 오피레 찜감자		단호박죽 따뜻한차 바나나		누룽지죽 따뜻한차 망고주스 카스텔라		새우야채죽 따뜻한차 바나나우유 쁘띠샌드		게맛살브로콜리죽 따뜻한차 요구르트 블케익			

18		19		20		21		22		23	
점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(627kcal)	저녁(619kcal)	점심(625kcal)	간식
잡곡밥 오징어김치국 제육볶음 스모크햄아채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 황태국 돈민짜장볶음 중멸치파리조림 무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 캔콩치조림 한식잡채 계절나물생채 배추김치	잡곡밥 감자양파국 돈육아채볶음 볼어묵조림 고사리들깨지짐 배추김치	잡곡밥 홍합살뚝국 간장찜닭&넙죽당면 맛살아채볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 계란탕 카레소스 등심돈가스튀김 황도양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 스팸아채구이 천사채아채무침 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 순살닭아채조림 오색청포묵 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 황태국 동태조림 후랑크버섯볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 간장불고기 팝콘치킨 미역초무침 배추김치	소고기죽 따뜻한차 —— 콜피스 초코마들렌
간식		간식		간식		간식		간식			
계란죽 따뜻한차 —— 사과쥬스 카스텔라		크레미죽 따뜻한차 —— 요플레 바나나		땅콩죽 따뜻한차 —— 요구르트 모닝빵		전복죽 따뜻한차 —— 계절과일		고구마죽 따뜻한차 —— 요구르트 땅콩크림빵			
25		26		27		28 추석		29 추석		30 추석	
점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(625kcal)	저녁(622kcal)	점심(627kcal)	저녁(620kcal)			점심(625kcal)	간식
잡곡밥 김치콩나물국 동태조림 연두부+양념장 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 동그랑땡조림 양념깻잎지 오이양파각뚜기 배추김치	잡곡밥 근대된장국 가지미구이 후랑크아채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 오징어뚝국 돈민짜마늘쫄볶음 중멸치파리조림 김무침 배추김치	잡곡밥 복쌈국 넙치당면찜닭 해시브라운 숙주나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이장국 스팸구이 버섯매란장조림 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 동태조림 한식잡채 재래김 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 등심돈가스 메밀면아채무침 양상추샐러드 배추김치			잡곡밥 소고기뭇국 콩치김치조림 스모크햄볶음 청경채아채무침 배추김치	버섯죽 따뜻한차 —— 찜계란 사과당근쥬스
간식		간식		간식		간식					
대추죽 따뜻한차 —— 바나나		깨죽 따뜻한차 —— 밀크요팡 두유		호박죽 따뜻한차 —— 찜감자 요구르트		아채죽 따뜻한차 —— 보름달빵 오렌지쥬스					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2023년 09월 / 기본형

마음편 한주야간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 신체(전체) 고리던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 달력 만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	2 신체(전체) 미니골프 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 한글쓰기 12:00~13:00(60분) 인지(전체) 글쓰기 14:00~15:00(60분)
3	4 신체(전체) 고무공 발로차기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 글쓰기 14:00~15:00(60분)	5 신체(전체) 공던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	6 신체(전체) 계란판에 병두경 던 지기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 나의 살던 고향은 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	7 신체(전체) 미니 볼링 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 그때 그 시절에는 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	8 신체(전체) 오재미 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 나뭇잎 붙이기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	9 신체(전체) 딱지치기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 꽃신 만들기 14:00~15:00(60분)
10	11 신체(전체) 접시운동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 나의 살던 고향은 14:00~15:00(60분)	12 신체(전체) 미니농구 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	13 신체(전체) 고리던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 모자이크 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	14 신체(전체) 공차기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 물감찍기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	15 신체(전체) 밴드운동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색종이 교차하기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	16 신체(전체) 고무공 발로차기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 수계산 14:00~15:00(60분)
17	18 신체(전체) 공던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색칠하기 14:00~15:00(60분) 가족(전체) 생신 잔치 15:00~16:00(60분)	19 신체(전체) 겹쌓기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동물 그림 맞춰보기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	20 신체(전체) 청기백기 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 종이접기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	21 신체(전체) 투호놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 휴지심 만들기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	22 신체(전체) 오재미 던지기 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	23 신체(전체) 낚시놀이 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 화병 만들기 14:00~15:00(60분)
24	25 신체(전체) 산책 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 합동 색칠하기 14:00~15:00(60분)	26 신체(전체) 딱지치기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 합동 색칠하기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	27 신체(전체) 밴드운동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 한글쓰기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	28 추석 신체(전체) 기본동작훈련 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 나뭇잎 붙이기 13:00~14:00(60분) 가족(전체) 송편 만들기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	29 추석	30 추석 신체(전체) 고리던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색종이 교차하기 14:00~15:00(60분)