식단표

2023년 10월

마음편한주야간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
2 임시공휴일		3 개천절		4		5		6		7	
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 볼어묵고추장조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 사골탕 캔꽁치조림 감자채볶음 참나물야채생채 배추김치	잡곡밥 미역장국 동태조림 삼색야채냉채 고사리나물 배추김치	잡곡밥 황태김치국 돈채야채볶음 볼어묵조림 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 콩나물불고기 콘마카로니샐러드 상추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 스크램블에그 호박볶음 양념돌자반 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 간장찜닭 맛살새송이볶음 홍초오이지 배추김치	영양죽 따뜻한차 ——— 포도주스 머핀
간식		간식		간식		간식		간식			
고구마죽 따뜻한차 ——— 배음료 초코카스테라		소고기죽 따뜻한차 ——— 식혜 찐고구마		대추죽 따뜻한차 ——— 과일주스 시몬케익		깨죽 따뜻한차 ——— 망고음료 머핀		야채죽 따뜻한차 ——— 계절과일			
9 한글날		10		11		12		13		14	
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 캔꽁치김치조림 스모크햄구이 꼬시래기무침 배추김치	잡곡밥 곤약어묵탕 돈불고기 마늘쫑멸치볶음 호박나물 배추김치	잡곡밥 미역국 깻잎닭갈비 순두부*양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 메추리알장조림 애느타리버섯나물 미역초무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈민찌짜장볶음 물만두찜 슬림단무지무침 배추김치	잡곡밥 홍합살뭇국 가자미조림 모둠버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 동태조림 콘맛살샐러드 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 맛살케첩조림 해초무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 간장찜닭 고들빼기무침 숙주나물 배추김치	영양죽 따뜻한차 ——— 백년초음료 단팥빵
간식		간식		간식		간식		간식			
참치야채죽 따뜻한차 ——— 요플레 찐감자		버섯죽 따뜻한차 ——— 바나나		감자죽 따뜻한차 ——— 망고주스 카스텔라		단호박죽 따뜻한차 ——— 바나나우유 쁘띠샌드		누룽지죽 따뜻한차 ——— 요구르트 롤케익			
16		17		18		19		20		21	
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 스모크햄야채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 황태국 돈민찌짜장볶음 중멸치꼬리조림 무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 캔꽁치조림 한식잡채 계절나물생채 배추김치	잡곡밥 감자양파국 돈육야채볶음 볼어묵조림 고사리들깨지짐 배추김치	잡곡밥 홍합살뭇국 간장찜닭&넙죽당면 맛살야채볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 계란탕 카레소스 등심돈가스튀김 황도양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 스크램블에그 천사채야채무침 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 순살닭야채조림 오색청포묵 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 황태국 동태조림 후랑크버섯볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 간장불고기 생선가스 미역초무침 배추김치	고구마죽 따뜻한차 ——— 쿨피스 초코마들렌
간식		간식		간식		간식		간식			
새우야채죽 따뜻한차 ——— 스위플사과맛 초코카스테라		게맛살브로콜리죽 따뜻한차 ——— 미니땅콩샌드 폴라비음료		연두부죽 따뜻한차 ——— 야채프스 모닝빵		크래미죽 따뜻한차 ——— 계절과일		땅콩죽 따뜻한차 ——— 스위트자몽주스 땅콩크림빵			

23		24		25		26		27		28	
점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(625kcal)	저녁(622kcal)	점심(627kcal)	저녁(620kcal)	점심(627kcal)	저녁(619kcal)	점심(625kcal)	간식
잡곡밥 김치콩나물국 동태조림 연두부*양념장 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 동그랑땡조림 양념깻잎지 오이양파깍두기 배추김치	잡곡밥 근대된장국 가자미구이 후랑크야채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 오징어뭇국 돈민찌마늘쫑볶음 중멸치꽈리조림 김무침 배추김치	잡곡밥 북엇국 넙적당면찜닭 삼각해시브라운 숙주나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이장국 스팸구이 버섯메란장조림 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 동태조림 한식잡채 도시락김 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 등심돈가스 메밀면야채무침 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 어묵국 콩나물불고기 새우가스튀김 치커리생채 배추김치	잡곡밥 계란탕 짜장소스 새송이버섯나물 단무지무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 꽁치김치조림 스모크햄볶음 청경채야채무침 배추김치	야채죽 따뜻한차 ———— 찐계란 사과당근쥬스
간식		간식		간식		간식		간식			
전복죽 따뜻한차 ———— 바나나		소고기죽 따뜻한차 ———— 밀크요팡 두유		대추죽 따뜻한차 ———— 찐감자 사과백년초		깨죽 따뜻한차 ———— 보름달빵 사과당근쥬스		호박죽 따뜻한차 ———— 시몬케익 사과당근쥬스			
30		31									
점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(623kcal)	저녁(617kcal)								
잡곡밥 홍합살뭇국 순살당면닭조림 맛살볶음 홍초오이지 배추김치	잡곡밥 떡국 코다리조림 단배추무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 가자미구이 후랑크야채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 오징어뭇국 돈민찌마늘쫑볶음 중멸치꽈리조림 김무침 배추김치								
간식		간식									
참치영양죽 따뜻한차 ———— 찐계란 사과당근쥬스		버섯죽 따뜻한차 ———— 야채스프 에이스과자									

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

프로그램 운영일정

2023년 10월 / 기본형

마음편한주야간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1	2 임시공휴일 **신체(전체)** 미니골프 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 달력 만들기 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 산책 15:00~16:00(60분)	3 개천절 **신체(전체)** 미니 볼링 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 태극기 만들기 14:00~15:00(60분)	4 **신체(전체)** 윷놀이 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 물감찍기 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	5 **신체(전체)** 컵쌓기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 동물 그림 맞춰보기 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	6 **신체(전체)** 고리던지기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 그때 그 시절에는 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	7 **신체(전체)** 공던지기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 꾸미기 활동 14:00~15:00(60분)
8	9 한글날 **신체(전체)** 공차기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 글쓰기 14:00~15:00(60분)	10 **신체(전체)** 오재미 던지기 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 꾸미기 활동 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	11 **신체(전체)** 투호놀이 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 꾸미기 활동 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	12 **신체(전체)** 판 빨리뒤집기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 나의 살던 고향은 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	13 **신체(전체)** 풍선 배드민턴 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 나뭇잎 붙이기 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	14 **신체(전체)** 젓가락으로 콩옮기기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 만들기 14:00~15:00(60분)
15	16 **신체(전체)** 미니골프 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 모자이크 14:00~15:00(60분)	17 **신체(전체)** 산책 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 점선 따라그리기 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	18 **신체(전체)** 고리던지기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 수계산 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	19 **신체(전체)** 오재미 던지기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 수계산 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	20 **신체(전체)** 젓가락으로 콩옮기기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 물감찍기 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	21 **신체(전체)** 밴드운동 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 색칠하기 14:00~15:00(60분)
22	23 **신체(전체)** 미니골프 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 꾸미기 활동 14:00~15:00(60분)	24 **신체(전체)** 오재미 던지기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 동물 그림 맞춰보기 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	25 **신체(전체)** 풍선 배드민턴 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 만들기 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	26 **신체(전체)** 딱지치기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 물감찍기 14:00~15:00(60분) **인지(전체)** 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	27 **신체(전체)** 판 빨리뒤집기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 그때 그 시절에는 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	28 **신체(전체)** 미니농구 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 색칠하기 14:00~15:00(60분)
29	30 **신체(전체)** 공차기 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 물감찍기 14:00~15:00(60분)	31 **신체(전체)** 미니골프 11:00~12:00(60분) **인지(전체)** 기차를 타고 떠나볼까요? 14:00~15:00(60분) **신체(전체)** 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)				