

2023년 11월

마음편한주야간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
				1		2		3		4	
				점심(625kcal)	저녁(622kcal)	점심(627kcal)	저녁(620kcal)	점심(627kcal)	저녁(619kcal)	점심(625kcal)	간식
				잡곡밥 복엿국 간장불고기 해시브라운 숙주나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이장국 스모크햄구이 버섯메란장조림 올파래무침 배추김치	잡곡밥 홍초콩나물국 동태조림 한식잡채 오복지무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 등심돈가스 카레소스 단무지무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 간장찜닭 새우가스튀김 계절나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 콩나물불고기 새송이버섯나물 오이무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 공치김치조림 스모크햄볶음 청경채야채무침 배추김치	누룽지죽 따뜻한차 ———— 쿨피스 초코마들렌
				간식		간식		간식			
				땅콩죽 따뜻한차 ———— 아채프스 모닝빵		아채죽 따뜻한차 ———— 계절과일		대추죽 따뜻한차 ———— 스위트자몽주스 땅콩크림빵			
6		7		8		9		10		11	
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 맛살튀김 치커리생채 배추김치	잡곡밥 홍합살이역국 가지미구이 삼색냉채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 깻잎닭조림 브로콜리베나눔음 다진무말랭이무침 배추김치	소고기떡국 미트볼조림 멸치볶음 제철초록나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 간장불고기 불어묵고추장조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 사골탕 캔공치조림 감자채볶음 참나물아채생채 배추김치	잡곡밥 미역장국 동태조림 불만두튀김 시래기지짐 배추김치	잡곡밥 황태국 순살닭조림 김치전 올파래무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 콩나물불고기 콘참치샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 콩나물대파국 소스크램블에그 소세지아채볶음 무쫄지채 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 간장찜닭 맛살새송이버섯볶음 물오이지 배추김치	누룽지죽 따뜻한차 ———— 쿨피스 초코마들렌
간식		간식		간식		간식		간식			
대추죽 따뜻한차 ———— 스위플사과맛 초코카스테라		땅콩죽 따뜻한차 ———— 미니땅콩샌드 폴라비음료		아채죽 따뜻한차 ———— 아채프스 모닝빵		소고기아채죽 따뜻한차 ———— 계절과일		참치아채죽 따뜻한차 ———— 스위트자몽주스 땅콩크림빵			
13		14		15		16		17		18	
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 꽃맛살오이카로니무 침 제철나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 캔공치김치조림 스모크햄구이 숙주나물 배추김치	잡곡밥 곤약어묵탕 돈불고기 마늘쫄면치볶음 섬초무침 배추김치	잡곡밥 바지락뭇국 깻잎닭갈비 순두부*양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 메추리알장조림 애너타리버섯나물 미역초무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈인찌짜장볶음 물만두찜 슬림단무지무침 배추김치	잡곡밥 홍합살소국 가지미조림 아채전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 동태조림 맛감자불튀김 해초무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 맛살계첩조림 오이양파깍두기 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 간장찜닭 불어묵조림 콩나물무침 배추김치	누룽지죽 따뜻한차 ———— 자몽주스 마들렌
간식		간식		간식		간식		간식			
대추죽 따뜻한차 ———— 쫄면 사과당근주스		땅콩죽 따뜻한차 ———— 아채스프 에이스과자		아채죽 따뜻한차 ———— 제주감귤음료 사과백년초		참치아채죽 따뜻한차 ———— 시몬케익 사과당근주스		소고기아채죽 따뜻한차 ———— 아채스프 에이스과자			

20		21		22		23		24		25	
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 돈민찌짜장볶음 중멸치파리조림 무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 캔콩치조림 한식잡채 계절나물생채 배추김치	잡곡밥 감자양파국 돈육아채볶음 불어묵조림 고사리들깨지짐 배추김치	잡곡밥 홍합살뚝국 간장찜닭&넙죽당면 맛살아채볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 계란탕 카레소스 등심돈가스튀김 황도양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 스크램블에그 햄맛살아채볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 바지락미역국 순살닭아채조림 오색청포묵 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 황태국 동태조림 후랑크버섯볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 간장불고기 생선가스 미역초무침 배추김치	누룽지죽 따뜻한차 포도주스 머핀
간식		간식		간식		간식		간식			
대추죽 따뜻한차 배음료 초코카스테라		땅콩죽 따뜻한차 식혜 찐고구마		아채죽 따뜻한차 과일주스 시몬케익		참치아채죽 따뜻한차 망고음료 머핀		소고기아채죽 따뜻한차 계절과일			
27		28		29		30					
점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(623kcal)	저녁(617kcal)	점심(625kcal)	저녁(622kcal)	점심(627kcal)	저녁(620kcal)				
잡곡밥 미역국 동태조림 연두부+양념장 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 소고기뚥국 동그랑땡조림 양념깻잎지 오이양파깻무기 배추김치	잡곡밥 근대된장국 가지미구이 후랑크아채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 바지락뚝국 돈민찌마늘쫄볶음 중멸치파리조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 복쌈국 넙적당면찜닭 삼각해시브라운 숙주나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이장국 스모크햄구이 버섯매란장조림 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 동태조림 한식잡채 도시락김 배추김치	잡곡밥 소고기뚥국 두부베이컨볶음 명엽채견과볶음 양상추무침 배추김치				
간식		간식		간식		간식					
땅콩죽 따뜻한차 바나나		아채죽 따뜻한차 밀크오판 두유		참치아채죽 따뜻한차 찐감자 사과백년초		아채죽 따뜻한차 보름달빵 사과당근주스					

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

프로그램 운영일정

2023년 11월 / 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 13:20~14:20(60분) 인지(전체) 달력 만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	2 신체(전체) 고무공 발로차기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 글쓰기 14:00~15:00(60분)	3 신체(전체) 미니 볼링 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 꾸미기 활동 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	4 신체(전체) 걷기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색칠하기 14:00~15:00(60분)
5	6 신체(전체) 고무공 발로차기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 만들기 14:00~15:00(60분)	7 신체(전체) 미니골프 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 모자이크 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	8 신체(전체) 미니농구 10:30~11:30(60분) 가족(전체) 생신 잔치 13:00~14:00(60분) 인지(전체) 동물 그림 맞춰보기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	9 신체(전체) 손가락으로 공 옮기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 낙엽이 떨어져요 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	10 신체(전체) 오재미 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 꾸미기 활동 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	11 신체(전체) 공차기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 가을이 간다 14:00~15:00(60분)
12	13 신체(전체) 계란판에 병뚜껑 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 글쓰기 14:00~15:00(60분)	14 신체(전체) 미니 볼링 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 물감찍기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	15 신체(전체) 오재미 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색종이 교차하기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	16 신체(전체) 미니농구 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 수계산 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	17 신체(전체) 밴드운동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색종이 활용하기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	18 신체(전체) 손가락으로 공 옮기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 만들기 14:00~15:00(60분)
19	20 신체(전체) 다트던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 모자이크 14:00~15:00(60분)	21 신체(전체) 고리던지기 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)	22 신체(전체) 공던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 물감찍기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	23 신체(전체) 컵쌓기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 수계산 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	24 신체(전체) 미니 볼링 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 점선 따라그리기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	25 신체(전체) 투호놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색칠하기 14:00~15:00(60분)
26	27 신체(전체) 윷놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 한글쓰기 14:00~15:00(60분)	28 신체(전체) 접시운동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 종이접기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	29 신체(전체) 투호놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색종이 활용하기 14:00~15:00(60분)	30 신체(전체) 손가락으로 공 옮기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)		