

식단표

2024년 03월

마음편 한주야간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1 삼일절		2	
								점심 (627kcal)	저녁 (619kcal)	점심 (625kcal)	간식
								잡곡밥 두부팽이장국 코다리조림 한식잡채 제철야채생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 비엔나브로콜리볶음 김치전 다시마채썰갈무침 배추김치	잡곡밥 황태탕 사태장조림 단호박무침 표고버섯볶음 배추김치	누룽지죽 보리차 물만두
								간식			
								참치야채죽 보리차			
								제철과일			
4		5		6		7		8		9	
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 상추쌈&쌈장 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 가자미조림 삼색냉채 시금치나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 깻잎닭조림 스모크햄구이 무들깨볶음 배추김치	잡곡밥 계란탕 미트볼조림 멸치볶음 제철초록나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 간장불고기 불어묵고추장조림 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 사골탕 목은지콩치조림 감자채볶음 참나물야채생채 배추김치	잡곡밥 미역장국 카레소스 치킨가래아게 단무지무침 배추김치	잡곡밥 두부계란탕 순살닭조림 아재전 물파래무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 소불고기당면볶음 편참치샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 스크램블에그 소세지야채볶음 새콤무생채 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 채육볶음 맛살새송이볶음 물오이지 배추김치	누룽지죽 보리차 편고구마 보리차
간식		간식		간식		간식		간식			
참치야채죽 보리차 찰보리빵 두유		대추죽 보리차 구운계란 따뜻한차		소고기야채죽 보리차 제철과일		검은깨죽 보리차 바나나		대추죽 보리차 요플렛			
11		12		13		14		15		16	
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 곤약어묵탕 캐떡치조림 꽃맛살계란샐러드 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 돈민짜장볶음 물만두튀김 슬림단무지무침 배추김치	잡곡밥 미역국 돈불고기 마늘쫄면치볶음 섬초무침 배추김치	잡곡밥 바지락뚝국 깻잎닭갈비 순두부*양념장 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 메추리알장조림 모듬버섯볶음 미역초무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육두루치기 스모크햄브로콜리볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 홍합살뚝국 가자미조림 아재전 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 동태조림 미니삼각해시브라운구 이 해초무침 배추김치	잡곡밥 소고기뚝국 스크램블에그 맛살캐첩조림 오이양파깍두기 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 간장짬뽕 불어묵조림 미역줄거리볶음 배추김치	누룽지죽 보리차 오뎅탕
간식		간식		간식		간식		간식			
대추죽 보리차 삶은달걀 따뜻한차		검은깨죽 보리차 구운달걀 따뜻한차		소고기야채죽 보리차 제철과일		참치야채죽 보리차 요플렛		땅콩죽 보리차 찰보리빵 따뜻한차			

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 돈민짜찌장볶음 중멸지파리조림 무나물 배추김치	잡곡밥 미역국 캔콩치조림 한식잡채 계절나물생채 배추김치	잡곡밥 감자양파국 돈육아채볶음 볼어묵조림 고사리들깨지짐 배추김치	잡곡밥 홍합살뚝국 간장당면찜닭 맛살아채볶음 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 시락국 비엔나피망볶음 새송이곤약장조림 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 계란탕 카레소스 닭튀김 황도양상추샐러드 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 스크램블에그 햄맛살아채볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 비지락미역국 간장불고기 오색청포묵 미역초무침 배추김치	잡곡밥 황태국 동태조림 후랑크버섯볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 유채된장국 순살닭조림 생선가스 새콤무생채 배추김치	누룽지죽 보리차 ———— 물만두
간식		간식		간식		간식		간식			
대추죽 보리차 ———— 찰보리빵 두유		검은깨죽 보리차 ———— 찐고구마 식혜		참치아채죽 보리차 ———— 삼은달걀 따뜻한차		소고기아채죽 보리차 ———— 요플렛		땅콩죽 보리차 ———— 제철과일			
25		26		27		28		29		30	
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 제육두루치기 어묵조림 양배추쌈*쌈장 배추김치	잡곡밥 시락국 닭볶음탕 꽃맛살오이샐러드 제철나물 배추김치	잡곡밥 계란탕 캔콩치김치조림 스모크햄볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 어묵탕 돈불고기 마늘쫄중멸치조림 시금치두부무침 배추김치	잡곡밥 비지락뚝국 깻잎닭갈비 도토리묵무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 메추리알장조림 아채전 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈민짜찌장볶음 물만두튀김 슬림단무지무침 배추김치	잡곡밥 홍합살부추뚝국 가지미조림 버섯볶음 숙주나리무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 맛감자불튀김 해초무침 배추김치	잡곡밥 소고기뚝국 계란찜 맛살케첩조림 오이양파깍두기 배추김치	잡곡밥 근대된장국 닭순살간장조림 미트스파게티 양상추샐러드 배추김치	누룽지죽 보리차 ———— 제철과일
간식		간식		간식		간식		간식			
대추죽 보리차 ———— 찐고구마 두유		검은깨죽 보리차 ———— 찰보리창 따뜻한차		땅콩죽 보리차 ———— 제철과일		소고기아채죽 보리차 ———— 찐달걀 따뜻한차		참치아채죽 보리차 ———— 요플렛			

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

프로그램 운영일정

2024년 03월 / 기본형

마음편한주야간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 삼일절 신체(전체) 기본동작훈련 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 태극기 만들기 14:00~15:00(60분)	2 신체(전체) 산책 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색칠하기 14:00~15:00(60분)
3 신체(전체) 청기백기 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 모자이크 14:00~15:00(60분)	4 신체(전체) 청기백기 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 모자이크 14:00~15:00(60분)	5 신체(전체) 풍선 배드민턴 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 종이컵 활용만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	6 신체(전체) 낚시놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 개나리 모자이크 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	7 신체(전체) 공차기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 나의 살던 고향은 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	8 신체(전체) 컵쌓기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 스피드게임 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	9 신체(전체) 걷기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 한글쓰기 14:00~15:00(60분)
10 신체(전체) 고리던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 나뭇잎 붙이기 14:00~15:00(60분)	11 신체(전체) 고리던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 나뭇잎 붙이기 14:00~15:00(60분)	12 신체(전체) 오재미 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 달력 만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(음악신체) 15:00~16:00(60분)(외)	13 인지(전체) 꾸미기 활동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 무궁화 꽃반지,보석함 만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	14 신체(전체) 미니농구 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 가면 만들기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	15 신체(전체) 산책 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) 산책 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 숫자 색칠공부 14:00~15:00(60분)
17 신체(전체) 젓가락으로 콩 옮기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 글쓰기 14:00~15:00(60분)	18 신체(전체) 젓가락으로 콩 옮기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 글쓰기 14:00~15:00(60분)	19 신체(전체) 걷기 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) 계란판에 병두경 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 그때 그 시절에는 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	21 신체(전체) 미니 볼링 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 나뭇잎 붙이기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	22 신체(전체) 접시운동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	23 신체(전체) 걷기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 수계산 14:00~15:00(60분)
24 신체(전체) 미니골프 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 물감찍기 14:00~15:00(60분)	25 신체(전체) 미니골프 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 물감찍기 14:00~15:00(60분)	26 신체(전체) 걷기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 꾸미기 활동 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) 액자만들기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(소리꽃) 15:00~16:00(60분)(외)	28 신체(전체) 손가락으로 공 옮기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 종이접기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 외부강사프로그램(교구) 15:00~16:00(60분)(외)	29 신체(전체) 다트던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 외부강사프로그램(인지플레이) 15:00~16:00(60분)(외)	30

--	--	--	--	--	--	--