

은빛사랑채 영락노인주간보호센터 2월 중식 메뉴

일자	02월 01일	02월 02일	02월 03일	02월 04일	02월 05일	02월 06일	
요일	월	화	수	목	금	토	
중식	잡곡밥 아욱된장국 소불고기 녹두전 시금치나물 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 잡채 도라지볶음 알마늘지 포기김치	잡곡밥 소고기잔치국수 찜만두&초간장 단무지채무침 시금치나물 포기김치	잡곡밥 썩갠어묵국 닭볶음탕 새송이버섯초무침 열갈이나물 깍두기	잡곡밥 근대국 돈고추장불고기 양배추쌈&쌈장 무초절임 포기김치/땅콩	잡곡밥 아욱수제비국 돈채피망볶음 옥수수양배추샐러드 봄동나물 포기김치	
간식		약식/식혜	카스타드/흰우유	부추버섯전	찰쌀단호박죽	핫도그/케찹	
일자	02월 07일	02월 08일	02월 09일	02월 10일	02월 11일	02월 12일	
중식	잡곡밥 팽이장국 소고기카레 생선까스 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 제육볶음 브로콜리숙회/초고추장 유채나물 포기김치	잡곡밥 해장라면 찜순대 어묵떡볶이 치커리무침 포기김치	잡곡밥 조갯살미역국 당면소불고기 상추겉절이 취나물볶음 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리무조림 계란찜 하루나나물 포기김치	잡곡밥 단호박고추장찌개 오삼불고기 두부구이&양념장 열무나물 포기김치	잡곡밥 돈김치찌개 공치캔무조림 열갈이고추장무침 콩자반 포기김치
간식	찜빵/올무차	마시는요구르트	핫도그/요구르트	옥수수스프/모닝빵	찜고구마	카스타드/흰우유	
일자	02월 14일	02월 15일	02월 16일	02월 17일	02월 18일	02월 20일	
중식	잡곡밥 돈육감자찌개 고등어구이 숙주나물무침 포시래기초무침 포기김치	잡곡밥 오곡밥/시금치된장국 돈육불고기 취나물/유채나물 고사리나물/무나물 포기김치/땅콩(직원용)	잡곡밥 김치수제비국 코다리무조림 건새우마늘종볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 배추된장국 제육김치볶음 온두부/양념장 청경채겉절이 알타리김치	잡곡밥 계란부추국 공치무조림 콩나물잡채 오이무침 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 버섯소불고기 종상추무침 시금치나물 포기김치	잡곡밥 미역국 닭김치찜 황도그린샐러드 참나물무침 포기김치
간식	꿀호떡/엔요	요플레	물만두/요구르트	붕어빵/요구르트	카스타드/요구르트	바나나우유	
일자	02월 21일	02월 22일	02월 23일	02월 24일	02월 25일	02월 27일	
중식	잡곡밥 김치콩나물국 강된장비빔밥 치킨너겟/머스타드s 참나물무침 포기김치	잡곡밥 감자수제비국 오징어야채볶음 베이컨계란찜 오이지무침 포기김치	잡곡밥 부추계란국 짜장소스 탕수육 들나물초무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 닭볶음탕 부들어묵야채볶음 유자청치커리무침 포기김치	오곡밥 무채다시마국 닭볶음탕 쫄면콩나물무침 유자청단무지 포기김치	잡곡밥 단호박찌개 고등어김치조림 후랑크소시지야채볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 된장찌개 소불고기 호박볶음 열갈이된장나물 포기김치
간식	약과/식혜	시몬케익/흰우유	물만두/요구르트	찜고구마	단호박찜	초코우유	
일자	02월 28일						
중식	잡곡밥 청국장찌개 코다리무조림 비엔나소시지볶음 콩나물무침 포기김치						
간식	단호박찜						

◆ 2022년 2 월 중 계 획 서 ◆

MON	THE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
	개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실 (설날)	개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실 (설연휴)	10:20 티타임&조회 10:40 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 영화상영	개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
7	8	9	10	11	12	13
10:20 티타임&조회 10:40 발맞사지 14:00 실버레크레이션 -골프- 15:00 미술교실-색칠하기	10:20 티타임&조회 10:40 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 건강체조	10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 -고리던지기- 14:00 수요일예배 15:00 건강체조	10:20 티타임&조회 10:40 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 영화상영	개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
14	15	16	17	18	19	20
10:20 티타임&조회 10:40 발맞사지 14:00 실버레크레이션 -투호- 15:00 미술교실-색칠하기	10:20 티타임&조회 10:40 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 건강체조	10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 -짐볼- 14:00 수요일예배 15:00 건강체조	10:20 티타임&조회 10:40 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 영화상영	개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
21	22	23	24	25	26	27
10:20 티타임&조회 10:40 발맞사지 14:00 실버레크레이션 -골프- 15:00 미술교실-색칠하기	10:20 티타임&조회 10:40 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 생신잔치 (운영간담&건강교육)	10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 -고리던지기- 14:00 수요일예배 15:00 건강체조	10:20 티타임&조회 10:40 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 영화상영	개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
28	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p style="text-align: center;">체온 측정 시간 차량 승차 전 09:10 ~ 10:10 12:40 ~ 13:00 16:10 ~ 16:20</p> </div> <div style="width: 80%;"> <ul style="list-style-type: none"> * 매일 오전 : 기초건강체크 및 Tea Time * 점심식사 후 : 테라스 산책 * 매일 오후 : 간식 나누기 * 매 일 : 개별재활운동 * 센터 및 강사의 사정으로 일정 변경될 수 있음 </div> </div>					
10:20 티타임&조회 10:40 발맞사지 14:00 실버레크레이션 -투호- 15:00 미술교실-색칠하기						