

은빛사랑채 영락노인주간보호센터 3월 중식 메뉴

일자	03월 01일	03월 02일	03월 03일	03월 04일	03월 05일	03월 06일	
요일	월	화	수	목	금	토	
중식	잡곡밥 맑은미역국 제육볶음 호박볶음 부추적채우침 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 순살돈까스&소스 토마토스파게티 생오이피클 포기김치	잡곡밥 무채된장국 닭다리살야채볶음 새송이볶음 콩나물우침 포기김치	잡곡밥 전새우아육국 소불고기야채비빔밥 해쉬브라운/케첩 무생채 포기김치	잡곡밥 배추된장국 콩나물야귀찜 견과류자반볶음 시금치우침 포기김치	잡곡밥 황태무우국 고추장돈불고기 고사리볶음 청경채겉절이 포기김치	
간식	물만두&초간장	찜고구마	요플레	시몬케익/요구르트	안홍찜빵	검은깨두유	
일자	03월 07일	03월 08일	03월 09일	03월 10일	03월 11일	03월 12일	03월 13일
중식	잡곡밥 어묵전치국수 순만두&초간장 맛탕 단무지부추우침 포기김치	잡곡밥 돈육김치찌개 새우까스/타르타르 취나물볶음 치커리사과우침 포기김치	잡곡밥 아육국 돈육주먹볶음 양배추쌈/쌈장 콩나물우침 포기김치	잡곡밥 김자수계비국 코다리우조림 전새우마늘종볶음 콩나물우침 포기김치	잡곡밥 배추된장국 제육김치볶음 은두부/양념장 유채나물 포기김치	잡곡밥 유부장국 카레라이스 생선까스&타르타르 단무지우침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 삼치시래기조림 마늘종우침 숙깃나물우침 포기김치
간식	찜감자	꿀호떡/이오	츄러스/두유	핫도그/요구르트	부추야채전	홍삼즙	검은깨두유
일자	03월 14일	03월 15일	03월 16일	03월 17일	03월 18일	03월 19일	03월 20일
중식	잡곡밥 호박고추장찌개 닭볶음탕 진미채도라지오이우침 우나물 포기김치	잡곡밥 오징어무우국 제육볶음 상추쌈&쌈장 시금치나물우침 포기김치	육미밥 김치국 짜장라이스 돈가스/소스 그린샐러드/키위D 포기김치	잡곡밥 배추버섯국 안동찜닭 연근호두조림 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 아육된장국 굴소근육경채볶음 마늘종맛살볶음 부추양파우침 포기김치	잡곡밥 얼큰수계비 고등어구이 아주까리나물볶음 콩나물우침 포기김치	잡곡밥 냉이된장국 소고기숙주볶음 검은깨음방가육우침 들나물조우침 포기김치
간식	찜고구마	표치어묵탕	왕도	마시는요구르트	안홍찜빵	카스타드/요구르트	검은깨두유
일자	03월 21일	03월 22일	03월 23일	03월 24일	03월 25일	03월 26일	03월 27일
중식	잡곡밥 감자탕 김치전 시금치나물 미역오이초우침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육계란찜조림 구운김&양념장 오이부추우침 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 제육볶음 모듬쌈&쌈장 근대나물 포기김치	잡곡밥 냉이된장국 닭볶음탕 마늘종볶음 취나물우침 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 오징어야채볶음 콩나물우침 무생채 포기김치	잡곡밥 육개장 해물전 완어육볶음 청경채우침 포기김치	잡곡밥 근대국 소불고기 연근조림 상추우침 포기김치
간식	단호박찜	카스타드/요구르트	찜순대/암바사	마시는요구르트	안홍찜빵	감자전	검은깨두유
일자	03월 28일	03월 29일	03월 30일	03월 31일			
중식	잡곡밥 닭곰탕 잡채 오복지우침 참나물우침 포기김치	잡곡밥 아육국 돈수육 모듬쌈&쌈장 콩나물부추우침 포기김치	잡곡밥 냉이된장국 삼치조림 볼어묵피망조림 참나물우침 포기김치	잡곡밥 순두부계란탕 돈육카레소스 촌권튀김&첼리소스 치커리겉절이 포기김치			
간식	찜감자	꿀호떡/이오	삶은계란/사이다	물만두/요구르트			
일자							

◆ 2022년 3 월 중 계 획 서 ◆

MON	THE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
체온 측정 시간 차량 승차 전 09:10 ~ 10:10 12:40 ~ 13:00 16:10 ~ 16:20	1 개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실 (3.1절)	2 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 -짐볼- 14:00 수요일예배 15:00 건강체조	3 10:20 티타임&조회 10:40 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	4 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 영화상영	5 개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	6 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
7 10:20 티타임&조회 10:40 발맞사지 14:00 실버레크리에이션 -골프- 15:00 미술교실-색칠하기	8 10:20 티타임&조회 10:40 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 건강체조	9 개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실 (대통령 선거)	10 10:20 티타임&조회 10:40 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	11 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 영화상영	12 개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	13 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
14 10:20 티타임&조회 10:40 발맞사지 14:00 실버레크리에이션 -투호- 15:00 미술교실-색칠하기	15 10:20 티타임&조회 10:40 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 건강체조	16 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 -고리던지기- 14:00 수요일예배 15:00 건강체조	17 10:20 티타임&조회 10:40 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	18 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 영화상영	19 개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	20 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
21 10:20 티타임&조회 10:40 발맞사지 14:00 실버레크리에이션 -골프- 15:00 미술교실-색칠하기	22 10:20 티타임&조회 10:40 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 생신잔치 (운영간담&건강교육)	23 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 -짐볼- 14:00 수요일예배 15:00 건강체조	24 10:20 티타임&조회 10:40 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	25 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 요리교실	26 개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	27 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
28 10:20 티타임&조회 10:40 발맞사지 14:00 실버레크리에이션 -투호- 15:00 미술교실-색칠하기	29 10:20 티타임&조회 10:40 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 건강체조	30 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 -고리던지기- 14:00 수요일예배 15:00 건강체조	31 10:20 티타임&조회 10:40 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	* 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		