

# ◆ 2022년 4 월 중 계 획 서 ◆

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

## 은빛사랑채 영락노인주간보호센터 4월 중식 메뉴

일자					04월 01일	04월 02일	04월 03일
요일	월	화	수	목	금	토	일
중식					잡곡밥 부대찌개 가자미조림 연근견과류조림 시금치나물 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 순대볶음 오이고추장무침 도라지볶음 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 간장닭조림 청포묵무침 가지볶음 포기김치
간식					시몬케익/우유	딸기우유	검은깨두유
일자	04월 04일	04월 05일	04월 06일	04월 07일	04월 08일	04월 09일	04월 10일
중식	잡곡밥 황태국 고등어조림 숙주나물 구이김 포기김치	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 순대찜&양념소금 양배추초무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기미역국 매추리알곤약조림 가지찜무침 오이무침 포기김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 고추장불고기 모듬쌈&우렁쌈장 참나물무침 포기김치	잡곡밥 냉이된장국 닭갈비 파리고추멸치볶음 청경채나물 포기김치	잡곡밥 근대국 생선까스&타르타르 청포묵김가루무침 돌나물초무침 포기김치	잡곡밥 알탕 동태전 감자조림 무생채 포기김치
간식	찐고구마	후렌치토스트/요구르트	물만두/요구르트	황도	안홍찐빵	바나나우유	검은깨두유
일자	04월 11일	04월 12일	04월 13일	04월 14일	04월 15일	04월 16일	04월 17일
중식	잡곡밥 참치김치찌개 순살돈까스&소스 실근약초무침 취나물볶음 포기김치	잡곡밥 된장찌개 양념꽃게장 가지볶음 시금치나물 포기김치	잡곡밥 숙국 소불고기 마늘종무침 숙갓두부무침 포기김치	잡곡밥 아욱국 닭볶음탕 연근조림 치커리유자무침 포기김치	잡곡밥 어묵국 오징어초무침 느타리표고버섯볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥 동태탕 스크램블에그 얼갈이된장나물 무말랭이무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 닭가슴살무침 청경채나물 무나물 포기김치
간식	찐감자	꿀호떡/이오	마시는요구르트	찐고구마	바나나	카스타드/요구르트	검은깨두유
일자	04월 18일	04월 19일	04월 20일	04월 21일	04월 22일	04월 23일	04월 24일
중식	잡곡밥 감자다시마국 콩치조림 오이부추무침 고사리볶음 포기김치	잡곡밥 근대국 고추잡채 꽃빵 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥 한방오리죽 도토리묵오이무침 다시마튀각 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 가쓰오유부국 오징어볶음 소면말이 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 호박된장국 삼치조림 삼색겨자초무침 참나물무침 포기김치	잡곡밥 홍합살무국 탕수육 우렁조림 근대나물 포기김치	잡곡밥 무다시마국 가자미구이 땅콩조림 숙갓나물 포기김치
간식	단호박찜	마시는요구르트	순대찜	물만두	계란토스트/요구르트	카스타드/흰우유	검은깨두유
일자	04월 25일	04월 26일	04월 27일	04월 28일	04월 29일	04월 30일	
중식	잡곡밥 아욱국 쭈뼌불고기 모듬쌈&쌈장&곶고추 무생채 포기김치	잡곡밥 비지찌개 닭볶음탕 가지무침 양배추초무침 포기김치	잡곡밥 순두부김치찌개 당면불고기 도라지오이무침 전장김구이 포기김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 고등어시래기조림 청포묵김가루무침 치커리무침 포기김치	잡곡밥 계란탕 짜장 군만두&초간장 단무지부추무침 포기김치	잡곡밥 물만두국 코다리콩나물찜 열무된장지짐 참나물무침 포기김치	
간식	단호박찜	꿀호떡/이오	마시는요거트	삶은계란/요구르트	김치전	푸딩	