

은빛사랑채 영락노인주간보호센터 5월 중식 메뉴

일자	05월 30일	05월 31일					05월 01일
요일	월	화	수	목	금	토	일
중식	잡곡밥	잡곡밥					잡곡밥
	감자탕	야채스프					조갯살미역국
	돈육김치전	돈까스					돈육간장볶음
	시금치나물	미트스파게티					베이컨그린빈스볶음
	노각무침	피클					상추겉절이
간식	포기김치	포기김치					포기김치
간식	단호박찜	찐만두/사과주스					검은깨두유
일자	05월 02일	05월 03일	05월 04일	05월 05일	05월 06일	05월 07일	05월 08일
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	아욱수제비국	바자락미역국	감자양파국	느타리배추국	들깨시금치국	쇠고기무국	된장찌개
	불고기새싹비빔밥/양념장	제육볶음	소고기카레라이스	닭갈비	닭볶음탕	동태조림	돼지갈비찜
	야채고로케/케찹	모듬쌈&쌈장	취나물볶음	양배추쌈&쌈장	고사리볶음	연근조림	잡채
	무생채	부추무침	청경채무침	무생채	근대나물	얼갈이겉절이	양상추샐러드&키위드레싱
간식	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	겉절이
간식	찐고구마	꿀호떡/이오	양송이스프/모닝빵	검은깨두유	바나나우유	황도	숙설기/식혜
일자	05월 09일	05월 10일	05월 11일	05월 12일	05월 13일	05월 14일	05월 15일
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	소고기콩나물밥&양념장	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	돈김치찌개	유부팽이장국	시금치된장국	계란탕	들깨미역국	감자양파국	어묵김치찌개
	훈제오리야채볶음	가자미구이	닭볶음탕	돈육두부양념조림	삼치구이	오삼불고기	순살돈까스&소스
	시래기지짐	건새우마늘종볶음	브로컬리&초장	오이맛살냉채	진미채야채무침	고구마순볶음	단호박샐러드
	부추적채겨자무침	상추겉절이	비름나물무침	전장김구이	무생채	상추무침	시래기지짐
간식	총각김치	알타리김치	포기김치	열무김치	포기김치	포기김치	포기김치
간식	찐감자	바나나	마시는요구르트	카스타드/우유	호박채전	바나나우유	검은깨두유
일자	05월 16일	05월 17일	05월 18일	05월 19일	05월 20일	05월 21일	05월 22일
중식	잡곡밥	잡곡밥	차조밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	오징어호박국	어묵잔치국수	황태해장국	청국장찌개	배추국	콩비지찌개	건새우무국
	닭볶음탕	감자만두&초간장	바삭불고기	코다리우조림	돈육매추리알장조림	자반고등어구이	닭살양배추볶음
	연근조림	단무지무침	파리고추멸치볶음	새송이버섯볶음	청포묵김가루무침	호박볶음	실곤약야채무침
	무생채	요구르트	비름나물	청경채나물	치커리무침	양상추샐러드	숙갓나물
간식	열무김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치	포기김치
간식	꿀호떡/이오	고구마튀김	마가렛/요구르트	마시는요구르트	단호박전	안홍찐빵	검은깨두유
일자	05월 23일	05월 24일	05월 25일	05월 26일	05월 27일	05월 28일	05월 29일
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	홍합살미역국	얼갈이된장국	김치콩나물국	닭갈국수	계란탕	시금치장국	참치김치찌개
	후르츠탕수육	제육볶음	고등어조림	떡볶이	버섯소불고기	제육볶음	닭날개조림
	우무묵냉채	상추쌈&쌈장	가지무침	찐순대&양념소금	도토리묵무침	상추겉절이	숙양배추&쌈장
	숙주무침	노각무침	고구마순볶음	단무지	취나물무침	콩나물파채무침	치커리무침
간식	깍두기	포기김치	포기김치	포기김치	열무김치	포기김치	포기김치
간식	구운계란&요구르트	물만두	마시는요구르트	순대찜	부추야채전	홍삼즙	검은깨두유

◆ 2022년 5 월 중 계 획 서 ◆

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