

은빛사랑채 영락노인주간보호센터 6월 중식 메뉴

일자	06월 01일	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일	
요일	월	화	수	목	금	
중식	잡곡밥 참치김치찌개 간장불고기 툇무침 근대나물 포기김치	잡곡밥 아욱국 돈수육 상추쌈&아삭이고추&쌈장 미나리초무침 포기김치	잡곡밥 계란국 짜장라이스 표고탕수육 단무지무침 포기김치	잡곡밥 황태채미역국 고등어시래기조림 가지볶음 취나물무침 포기김치	잡곡밥 계란부추국 찜닭 깻잎지 무생채 포기김치	잡곡밥 육개장 해물전 환어묵볶음 청경채무침 포기김치
간식			시몬케익/우유	카스타드/요구르트	감자전	
일자	06월 06일	06월 07일	06월 08일	06월 09일	06월 10일	
중식	잡곡밥 닭곰탕 잡채 오복지무침 참나물무침 포기김치	잡곡밥 아욱국 돈수육 상추쌈&아삭이고추&쌈장 미나리초무침 포기김치	잡곡밥 계란국 짜장라이스 표고탕수육 단무지무침 포기김치	잡곡밥 순두부들깨탕 버섯소불고기 고구마조림 오이지무침 포기김치	잡곡밥 콩나물김치국 오징어볶음 도토리묵무침 양상추&흑임자드레싱 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 순대볶음 오이고추장무침 도라지볶음 포기김치
간식	카스텔라/요구르트	꿀호떡/이오	마시는요구르트	물만두&요구르트	야채버섯전	
일자	06월 13일	06월 14일	06월 15일	06월 16일	06월 17일	
중식	잡곡밥 콩나물국 김치제육볶음 어묵볶음 청경채무침 깍두기	잡곡밥 열무김치말이국수 찜만두&초간장 멸치고추장볶음 가지무침 포기김치	잡곡밥 스팸부대찌개 돈안심장조림 오이부추무침 숙음배추무침 포기김치	잡곡밥 계란국 콩치캔시래기조림 실곤약야채무침 숙주나물 포기김치	잡곡밥 배추된장국 낙지제육볶음 치커리사과무침 오이지무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 동태무조림 상추무침 노각무침 포기김치
간식	단호박찜	카스타드/우유	시몬케익/요구르트	마시는요구르트	핫도그/요구르트	
일자	06월 20일	06월 21일	06월 22일	06월 23일	06월 24일	
중식	잡곡밥 유부숙갓국 삼치조림 두부구이&양념장 가지무침 포기김치	잡곡밥 고추장찌개 돈앞다리볶음 콩나물무침 비름나물무침 포기김치	잡곡밥 된장찌개 닭볶음탕 옛날소시지전 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 아욱국 고등어구이 청포묵무침 얼갈이고추장무침 포기김치	잡곡밥 계란탕 참치김치덮밥 생선가스&타르타르 시금치나물/주스 열무김치	잡곡밥 시금치장국 제육볶음 감자채볶음 콩나물무침 포기김치
간식	찐순대	카스테라/요구르트	수박	에이스/두유	단호박찜/요구르트	
일자	06월 27일	06월 28일	06월 29일	06월 30일		
중식	잡곡밥 황태국 고등어조림 숙주나물 시금치나물 포기김치	잡곡밥 쇠고기미역국 돈육잡채 가지찜무침 오이무침 포기김치	잡곡밥 복어계란국 김치사태찜 노각무침 마늘종지무침 포기김치	잡곡밥 냉콩나물국 고추장불고기 모듬쌈&우렁쌈장 참나물무침 포기김치		
간식	단호박찜	초코카스테라/요구르트	수박	물만두/수정과		

◆ 2022년 06 월 중 계 획 서 ◆

MON	THE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<p>* 매일 오전 : 기초건강체크 및 Tea Time</p> <p>* 점심식사 후 : 테라스 산책</p> <p>* 매일 오후 : 간식 나누기</p> <p>* 매 일 : 개별재활운동</p> <p>* 센터 및 강사의 사정으로 일정 변경될 수 있음</p>		<p>1</p> <p>개별 주말 보호</p> <p>10:30 색칠하기</p> <p>14:00 발맞사지</p> <p>15:00 작업교실</p> <p style="text-align: center;">(지방선거)</p>	<p>2</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>10:45 목욕(여)</p> <p style="text-align: center;">작업교실</p> <p>14:00 미술교실-만들기</p> <p>15:00 목욕(남)</p>	<p>3</p> <p>10:20 티타임&조회</p> <p>10:40 레크리에이션</p> <p>14:00 성경공부</p> <p>15:00 영화상영</p>	<p>4</p> <p>개별 주말 보호</p> <p>10:30 색칠하기</p> <p>14:00 발맞사지</p> <p>15:00 작업교실</p>	<p>5</p> <p>개별 주말 보호</p> <p>10:00 작업교실</p> <p>14:30 주일예배</p> <p>15:30 색칠하기</p>
<p>6</p> <p>개별 주말 보호</p> <p>10:30 색칠하기</p> <p>14:00 발맞사지</p> <p>15:00 작업교실</p> <p style="text-align: center;">(현충일)</p>	<p>7</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>11:00 작업교실</p> <p>14:00 미술교실-색칠하기</p> <p>15:00 건강체조</p>	<p>8</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>11:00 레크리에이션</p> <p style="text-align: center;">-골프-</p> <p>14:00 수요예배</p> <p>15:00 건강체조</p>	<p>9</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>10:45 목욕(여)</p> <p style="text-align: center;">작업교실</p> <p>14:00 미술교실-만들기</p> <p>15:00 목욕(남)</p>	<p>10</p> <p>10:20 티타임&조회</p> <p>10:40 레크리에이션</p> <p>14:00 성경공부</p> <p>15:00 영화상영</p>	<p>11</p> <p>개별 주말 보호</p> <p>10:30 색칠하기</p> <p>14:00 발맞사지</p> <p>15:00 작업교실</p>	<p>12</p> <p>개별 주말 보호</p> <p>10:00 작업교실</p> <p>14:30 주일예배</p> <p>15:30 색칠하기</p>
<p>13</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>10:45 발맞사지</p> <p>14:00 실버레크리에이션</p> <p style="text-align: center;">-볼링-</p> <p>15:00 미술교실-색칠하기</p>	<p>14</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>11:00 작업교실</p> <p>14:00 미술교실-색칠하기</p> <p>15:00 건강체조</p>	<p>15</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>11:00 레크리에이션</p> <p style="text-align: center;">-고리던지기-</p> <p>14:00 수요예배</p> <p>15:00 건강체조</p>	<p>16</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>10:45 목욕(여)</p> <p style="text-align: center;">작업교실</p> <p>14:00 미술교실-만들기</p> <p>15:00 목욕(남)</p>	<p>17</p> <p>10:20 티타임&조회</p> <p>10:40 레크리에이션</p> <p>14:00 성경공부</p> <p>15:00 영화상영</p>	<p>18</p> <p>개별 주말 보호</p> <p>10:30 색칠하기</p> <p>14:00 발맞사지</p> <p>15:00 작업교실</p>	<p>19</p> <p>개별 주말 보호</p> <p>10:00 작업교실</p> <p>14:30 주일예배</p> <p>15:30 색칠하기</p>
<p>20</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>10:45 발맞사지</p> <p>14:00 실버레크리에이션</p> <p style="text-align: center;">-짐볼-</p> <p>15:00 미술교실-색칠하기</p>	<p>21</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>11:00 작업교실</p> <p>14:00 미술교실-색칠하기</p> <p>15:00 생신잔치</p> <p style="text-align: center;">(운영간담&건강교육)</p>	<p>22</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>11:00 레크리에이션</p> <p style="text-align: center;">-투호-</p> <p>14:00 수요예배</p> <p>15:00 건강체조</p>	<p>23</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>10:45 목욕(여)</p> <p style="text-align: center;">작업교실</p> <p>14:00 미술교실-만들기</p> <p>15:00 목욕(남)</p>	<p>24</p> <p>10:20 티타임&조회</p> <p>10:40 레크리에이션</p> <p>14:00 성경공부</p> <p>15:00 요리교실</p>	<p>25</p> <p>개별 주말 보호</p> <p>10:30 색칠하기</p> <p>14:00 발맞사지</p> <p>15:00 작업교실</p>	<p>26</p> <p>개별 주말 보호</p> <p>10:00 작업교실</p> <p>14:30 주일예배</p> <p>15:30 색칠하기</p>
<p>27</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>10:45 발맞사지</p> <p>14:00 실버레크리에이션</p> <p style="text-align: center;">-골프-</p> <p>15:00 미술교실-색칠하기</p>	<p>28</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>11:00 작업교실</p> <p>14:00 미술교실-색칠하기</p> <p>15:00 건강체조</p>	<p>29</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>11:00 레크리에이션</p> <p style="text-align: center;">-볼링-</p> <p>14:00 수요예배</p> <p>15:00 건강체조</p>	<p>30</p> <p>10:30 티타임&조회</p> <p>10:45 목욕(여)</p> <p style="text-align: center;">작업교실</p> <p>14:00 미술교실-만들기</p> <p>15:00 목욕(남)</p>	<p>체온 측정 시간</p> <p>차량 승차 전</p> <p>09:10 ~ 10:10</p> <p>12:40 ~ 13:00</p> <p>16:10 ~ 16:20</p>		