

# ◆ 2022년 08 월 중 계 획 서 ◆

MON	THE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
<b>1</b> 10:30 티타임&조회 10:45 발맞사지 14:00 실버레크레이션 -볼링- 15:00 미술교실-색칠하기	<b>2</b> 10:30 티타임&조회 11:00 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 건강체조	<b>3</b> 10:30 티타임&조회 11:00 레크리에이션 -투호- 14:00 수요예배 15:00 건강체조	<b>4</b> 10:30 티타임&조회 10:45 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	<b>5</b> 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 영화상영	<b>6</b> 개별 주말 보호 10:30 라인댄스 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	<b>7</b> 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
<b>8</b> 10:30 티타임&조회 10:45 발맞사지 14:00 실버레크레이션 -짐볼- 15:00 미술교실-색칠하기	<b>9</b> 10:30 티타임&조회 11:00 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 건강체조	<b>10</b> 10:30 티타임&조회 11:00 레크리에이션 -골프- 14:00 수요예배 15:00 건강체조	<b>11</b> 10:30 티타임&조회 10:45 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	<b>12</b> 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 영화상영	<b>13</b> 개별 주말 보호 10:30 라인댄스 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	<b>14</b> 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
<b>15</b> 10:30 티타임&조회 10:45 발맞사지 14:00 실버레크레이션 -볼링- 15:00 미술교실-색칠하기	<b>16</b> 10:30 티타임&조회 11:00 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 건강체조	<b>17</b> 10:30 티타임&조회 11:00 레크리에이션 -고리던지기- 14:00 수요예배 15:00 건강체조	<b>18</b> 10:30 티타임&조회 10:45 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	<b>19</b> 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 영화상영	<b>20</b> 개별 주말 보호 10:30 라인댄스 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	<b>21</b> 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
<b>22</b> 10:30 티타임&조회 10:45 발맞사지 14:00 실버레크레이션 -짐볼- 15:00 미술교실-색칠하기	<b>23</b> 10:30 티타임&조회 11:00 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 생신잔치 (운영간담&건강교육)	<b>24</b> 10:30 티타임&조회 11:00 레크리에이션 -투호- 14:00 수요예배 15:00 건강체조	<b>25</b> 10:30 티타임&조회 10:45 목욕(여) 작업교실 14:00 미술교실-만들기 15:00 목욕(남)	<b>26</b> 10:20 티타임&조회 10:40 레크리에이션 14:00 성경공부 15:00 영화상영	<b>27</b> 개별 주말 보호 10:30 라인댄스 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	<b>28</b> 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
<b>29</b> 10:30 티타임&조회 10:45 발맞사지 14:00 실버레크레이션 -볼링- 15:00 미술교실-색칠하기	<b>30</b> 10:30 티타임&조회 11:00 작업교실 14:00 미술교실-색칠하기 15:00 건강체조	<b>31</b> 10:30 티타임&조회 11:00 레크리에이션 -골프- 14:00 수요예배 15:00 건강체조	* 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		체온 측정 시간 차량 승차 전 09:10 ~ 10:10 12:40 ~ 13:00 16:10 ~ 16:20	

## 은빛사랑채 영락노인주간보호센터 8월 중식 메뉴

일자	08월 01일	08월 02일	08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일
요일	월	화	수	목	금	토	일
중식	잡곡밥 김치콩나물국 훈제오리아채볶음 부추무침 비름나물무침 포기김치	콩나물밥&양념장 순두부계란탕 메밀전병구이 우영채조림 오이맛살냉채 포기김치	잡곡밥 북어계란국 닭볶음탕 도토리묵&양념장 가지무침 포기김치	잡곡밥 참치김치덮밥/냉콩나물국 만두탕수 숙음배추무침 피크닉 결절이	잡곡밥 감자양파국 동태조림 어묵피망볶음 청경채무침 포기김치	잡곡밥 들깨시금치국 제육볶음 고사리볶음 근대나물 포기김치	잡곡밥 아육국 묵은지공치캔조림 고구마순볶음 상추무침 포기김치
간식	마시는요구르트	꿀호떡/이오	카스텔라/흰우유	에이스쿠키/두유	찐감자	바나나우유	검은참깨두유
일자	08월 08일	08월 09일	08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일
중식	잡곡밥 닭곰탕 청포묵아채무침 가지볶음 열무무침 포기김치	잡곡밥 우무육냉국 제육볶음 연근조림 무생채 포기김치	잡곡밥 유부팽이장국 가지미구이 건새우마늘쫄볶음 비름나물무침 포기김치	잡곡밥 건새우아육국 닭갈비 양배추쌈&쌈장 부추무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 오삼불고기 파리고추멸치볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 단호박찌개 소불고기 우영조림 노각무침 포기김치	잡곡밥 어묵김치찌개 순살돈까스&소스 단호박샐러드 시래기지침 포기김치
간식	핫도그	수박	마시는요구르트	찐순대/사이다	김치전	안홍찐빵	검은참깨두유
일자	08월 15일	08월 16일	08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일
중식	잡곡밥 오리들깨탕 올방개육무침 고구마샐러드 참나물결절이 포기김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 느타리버섯볶음 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥 아육된장국 쇠고기비빔밥 아몬드멸치볶음 비름나물무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리우조림 새송이버섯볶음 청경채나물 포기김치	잡곡밥 조갯살배추국 돈까스&소스 미트스파게티 피클 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 자반고등어구이 호박볶음 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥 건새우무국 닭살양배추볶음 실곤약아채무침 숙갓나물 포기김치
간식	수박	토마토	카스텔라/요구르트	마시는요구르트	꿀호떡/이오	바나나우유	검은참깨두유
일자	08월 22일	08월 23일	08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일
중식	잡곡밥 홍합살미역국 후르츠탕수육 우무육냉채 숙주무침 포기김치	잡곡밥 열갈이된장국 제육볶음 유부버섯볶음 노각무침 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 짜장라이스 오징어초무침 단무지무침 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 계란장조림 뽕어육볶음 참나물무침 포기김치	잡곡밥 단호박찌개 해파리냉채 메추리알곤약조림 치커리무침 포기김치	잡곡밥 시금치장국 제육볶음 상추결절이 콩나물파채무침 포기김치	잡곡밥 콩나물김치국 닭볶음탕 숙양배추&쌈장 치커리무침 포기김치
간식	마시는요구르트	토마토	요플레	카스타드/흰우유	부추야채전	홍삼즙	검은참깨두유
일자	08월 29일	08월 30일	08월 31일				
중식	잡곡밥 배추된장국 오삼불고기 열무된장나물 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥 소고기우국 돈육계란장조림 건파래자반 가이나물 포기김치	잡곡밥 북어계란국 소고기카레 새송이버섯볶음 오이무침 포기김치				
간식	단호박찐	시몬케익/요구르트	떠먹는볼가리스				
일자							