

◆ 2020년 7 월 중 계 획 서 ◆ - 자체진행

MON	THE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
* 매일 오전 : 기초건강체크 * 매일 점심식사 후 : Tea Time * 매일 오후 : 간식 나누기 * 매일 : 개별재활운동 * 센터 및 강사의 사정으로 일정 변경될 수 있음		1 10:30 티타임&조회 11:00 미술교실-색칠(성,박) 14:00 수요예배(박) 15:00 건강체조(동)	2 10:30 티타임&조회 10:45 목욕(여)/(남) 14:00 영화상영(동,경)	3 10:20 티타임&조회 10:40 건강체조(박) 14:00 성경공부(박) 15:00 레크리에이션(종,경)	4 개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	5 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
6 10:30 티타임&조회 10:45 작업교실(동,종) 14:30 레크리에이션(종,박)	7 10:30 티타임&조회 11:00 노래교실(성,종) 14:00 작업교실(경,동) 15:00 미술교실-만들기(성,동)	8 10:30 티타임&조회 11:00 미술교실-색칠(성,박) 14:00 수요예배(박) 15:00 건강체조(동)	9 10:30 티타임&조회 10:45 목욕(여)/(남) 14:00 영화상영(동,경)	10 10:20 티타임&조회 10:40 건강체조(박) 14:00 성경공부(박) 15:00 레크리에이션(종,경)	11 개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	12 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
13 10:30 티타임&조회 10:45 작업교실(동,종) 14:30 레크리에이션(종,박)	14 10:30 티타임&조회 11:00 노래교실(성,종) 14:00 작업교실(경,동) 15:00 미술교실-만들기(성,동)	15 10:30 티타임&조회 11:00 미술교실-색칠(성,박) 14:00 수요예배(박) 15:00 건강체조(동)	16 10:30 티타임&조회 10:45 목욕(여)/(남) 14:00 영화상영(동,경)	17 10:20 티타임&조회 10:40 건강체조(박) 14:00 성경공부(박) 15:00 레크리에이션(종,경)	18 개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	19 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
20 10:30 티타임&조회 10:45 작업교실(동,종) 14:30 레크리에이션(종,박)	21 10:30 티타임&조회 11:00 노래교실(성,종) 14:00 작업교실(경,동) 15:00 미술교실-만들기(성,동)	22 10:30 티타임&조회 11:00 미술교실-색칠(성,박) 14:00 수요예배(박) 15:00 건강체조(동)	23 10:30 티타임&조회 10:45 목욕(여)/(남) 14:00 영화상영(동,경)	24 10:20 티타임&조회 10:40 건강체조(박) 14:00 성경공부(박) 15:00 레크리에이션(종,경)	25 개별 주말 보호 10:30 색칠하기 14:00 발맞사지 15:00 작업교실	26 개별 주말 보호 10:00 작업교실 14:30 주일예배 15:30 색칠하기
27 10:30 티타임&조회 10:45 작업교실(동,종) 14:30 요리교실	28 10:30 티타임&조회 11:00 노래교실(성,종) 14:00 작업교실(경,동) 15:00 생신잔치 (운영간담&건강교육)	29 10:30 티타임&조회 11:00 미술교실-색칠(성,박) 14:00 수요예배(박) 15:00 건강체조(동)	30 10:30 티타임&조회 10:45 목욕(여)/(남) 14:00 영화상영(동,경)	31 10:20 티타임&조회 10:40 건강체조(박) 14:00 성경공부(박) 15:00 레크리에이션(종,경)		

은빛사랑채 영락노인주간보호센터 7월 중식 메뉴

일자			07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일	07월 05일
요일	월	화	수	목	금	토	일
중식			완두콩밥 북어계란국 김치사태찜 노각무침 건새우마늘쫄볶음 포기김치	잡곡밥 냉콩나물국 고추장불고기 모듬쌈&우렁쌈장 참나물무침 포기김치	잡곡밥 오이냉국 삼치조림 메추리알곤약조림 청경채나물 포기김치	잡곡밥 근대국 순살돈까스&타르타르 올뱅개묵무침 비름나물무침 포기김치	잡곡밥 알탕 동태전 감자조림 무생채 포기김치
간식			수박	안흥찐빵	부추야채전	바나나우유	베지밀
일자	07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일	07월 12일
중식	잡곡밥 콩국수 물만두&초간장 참나물무침 겉절이	잡곡밥 된장찌개 코다리조림 가지볶음 시금치나물 포기김치	잡곡밥 육개장 어묵조림 미역초무침 숙갓두부무침 포기김치	잡곡밥 아욱국 소불고기 연근조림 호박볶음 포기김치	잡곡밥 가쓰오유부국 고추잡채 꽃빵 얼갈이나물 포기김치	잡곡밥 동태탕 스크램블에그 얼갈이된장나물 무말랭이무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 닭가슴살무침 청경채나물 무나물 포기김치
간식	시몬케익/우유	꿀호떡/이오	방울토마토	딸기우유	물만두	고구마튀김	베지밀
일자	07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일	07월 19일
중식	잡곡밥 감자다시마국 콩치조림 오이부추무침 고사리볶음 포기김치	잡곡밥 가지냉국 닭간장조림 마늘쫄무침 숙주나물 포기김치	열무김치국수 김가루죽먹밥 파인애플샐러드 숙주나물	잡곡밥 녹두반계탕 노각무침 아삭이고추무침 겉절이	잡곡밥 꽃게된장국 오징어초무침 느타리버섯볶음 참나물무침 포기김치	잡곡밥 건새우부국 탕수육 우영조림 근대나물 포기김치	잡곡밥 무다시마국 가지미구이 당콩조림 숙갓나물 포기김치
간식	찐감자	감자전/요구르트	몽쉘/흰우유	수박	핫도그/요구르트	카스타드/흰우유	베지밀
일자	07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일	07월 26일
중식	잡곡밥 들깨미역국 돈육간장볶음 베이컨그린빈스볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 미역오이냉국 닭볶음탕 가지무침 양배추초무침 포기김치	보리밥 고추장찌개 갈치조림 배추겉절이 도라지오이무침 열무김치	잡곡밥 계란부추국 고등어시래기조림 야채튀김 치커리무침 포기김치	잡곡밥 아욱국 제육볶음 상추쌈&쌈장 콩나물부추무침 포기김치	잡곡밥 물만두국 코다리콩나물찜 시래기된장지짐 참나물무침 포기김치	잡곡밥 닭곰탕&소면사리 애호박표고버섯볶음 멸치고추장볶음 배추겉절이
간식	수박	롤케익	복숭아/마시는요구르트	알감자구이	단호박찜	딸기우유	베지밀
일자	07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일		
중식	잡곡밥 양지육개장 두부구이&양념장 어묵조림 오이고추장무침 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 간장닭조림 청포묵무침 가지볶음 포기김치	흑미밥 쇠고기부국 간풍기 베이컨마늘쫄볶음 오이부추무침 포기김치	잡곡밥 열무된장국 닭살춘장볶음 도라지나물 취나물볶음 포기김치	잡곡밥 도토리묵국 돼지불고기 가지무침 숙주나물 포기김치		
간식	찐고구마	꿀호떡/이오	참외	카스타드/우유	요구르트/토마토		
일자							