마음을 여는 글...

선풍기...

선풍기

1. 선풍기 선풍기는 가만히 서있으면
구박뎅이 구박뎅이 뺨만 맞는 구박뎅이
빙빙빙 빨리빨리 조용히 돌아야 선풍기
놀이도 나와 반대로 놀아야 칭찬을 듣네.

2. 선풍기 선풍기는 맘대로 움직이면
구박뎅이 구박뎅이 뺨만 맞는 구박뎅이
우리가 오른쪽을 우리가 왼쪽을 돌리면
싫어요 싫어 고개를 살살살 돌리며 서요.

작가 : 정영숙작사

출처 : 좋은글

입소안내

노인성 질환 • 치매 • 파킨슨 • 중풍 등으로 지역사회의 보호가 필요한 어르신들을 보호하여 안전사고를 예방하고 신체 • 정서적인 서비스를 제공하여 심신기능을 유지 및 향상 시키며, 소외를 방지하고 가족의 부양부담을 감소시킴으로써 지역사회 내에서 안정된 생활을 영위할 수 있도록 돕는다.

▣ 이용대상
-65세 미만 또는 65세 이상 노인성 질환으로 상시·주야간 보호가 필요한 장기요양등급 판정어르신(1~5등급 또는 인지지원등급)

▣ 이용정원
-입소:21명, 주간보호:09명

▣ 이용시간
-평일, 토요일, 공휴일 (상시)

▣ 구비서류
-장기요양인정서, 복지용구급여확인서
개인별장기요양이용계획서, 주민등록증
건강진단서 및 처방전
* 수급자의 경우 '수급(권)자증명서' 지참

찾아오시는 길

설립 : 2008년 07월 04일 제2405호 (2024. 05.)

효사랑고향의집 [입소 · 주간보호]

시설비전
1. 건강한 어르신 2. 활동하는 어르신
3. 협력하는 어르신 4. 행복한 어르신

시설사명
1. 효도하는 시설 2. 순종하는 시설
3. 배려하는 시설 4. 베푸는 시설

시설원훈
섬김 사랑 미소

효사랑 고향의집
HYOLOVE GOHYANG HOUSE

표어 : 효사랑 어르신의 고향

▪ 시 설 장 : 최O철 ▪ 사무국장 : 최O원 ▪ 복 지 과장 : 고O희·오O준
▪ 간 호 과장 : 배O진 ▪ 요 양 팀장 : 김O숙 ▪ 요양보호사 : 오O심·김O순
▪ 요양보호사 : 유O영 ▪ 요양보호사 : 유O자 ▪ 요양보호사 : 박O순·김O순
▪ 요양보호사 : 유O경 ▪ 요양보호사 : 이O희 ▪ 요양보호사 : 임O덕
▪ 요양보호사 : 고O수 ▪ 사 무 원 : 유O미 ▪ 조 리 원 : 이O례·나O령

광주광역시 남구 송암로 98번길 52(송하동 340-4번지)
☎ 062) 456-9988 휴대폰 : 010-5647-3400

프로그램 활동사진

전래놀이

전래놀이

음악치료

음악치료

신바람건강체조교실

신바람건강체조교실

실버건강체조

실버건강체조

Ⅰ. 노인학대신고기관

광주광역시노인보호전문기관
노인학대 신고번호

1577-1389 / 129 / 112

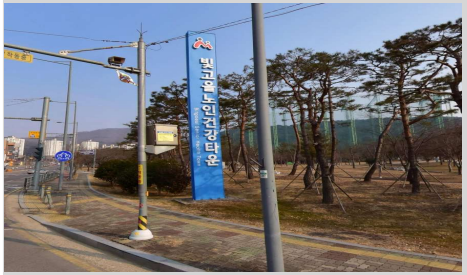
Ⅱ. 노인보호전문기관정보

광주광역시노인보호전문기관

광주광역시 남구 덕남길 7, 체육관 1층
(노대동, 빛고을노인건강타운)

TEL : 062-655-4155

Fax : 062-655-4158



Ⅲ. 노인학대유형

노인학대(7가지)

※ 노인학대 정의(노인복지법 제1조 제3호)

- 노인에 대하여 신체적 정신적, 성적 폭력 및 경제적 착취 또는 가혹행위를 하거나 유기 또는 방임을 하는 것을 말한다

※ 노인학대 유형

① 신체적학대

- 물리적 힘 또는 도구를 이용하여 노인에게 신체적 손상, 고통, 장애 등을 유발시키는 행위
- 폭행, 폭력, 흉기사용, 감금, 화상 등 신체적 손상을 주는 행위

② 언어정서적학대

- 비난, 모욕, 위협, 협박 등의 언어 및 비언어적 행위를 통하여 노인에게 정서적으로 고통을 주는 행위

③ 성적학대

- 성저구치심유발 행위 및 성희롱, 성추행, 성폭력 및 강간 등 노인의 의사에 반하여 강제적으로 행하는 모든 성적 행위

④ 재정적학대(착취)

- 노인의 자산을 노인의 동의 없이 사용하거나 부당하게 착취하여 이용하는 행위
- 노동에 대한 합당한 보상을 제공하지 않는 행위

⑤ 방임

- 부양의무자로서의 책임이나 의무를 의도적 혹인 비의도적으로 거부, 불이행 혹은 포기하여 노인의 의식주 및 의료를 적절하게 제공하지 않는 행위

⑥ 자기방임

- 노인 스스로 의식주 제공 및 의료 처치 등의 초소한의 자기 보호관련 행위를 의도적으로 포기 또는 비의도적으로 관리하지 않아 심신이 위험해지는 경우

⑦ 유기

- 보호자 또는 부양의무자가 노인을 버리는 행위

♡ 2024년 05월 후원금 수입·지출 내역 ♡

(단위 : 원)

수입			지출		
항목		금액	항목		금액
전년도이월금	비지정후원금	-	비지정후원금	수용기관경비	-
소계		-	소계		-
지정후원금	지정후원금	-	총계		-
비지정후원금	비지정후원금	-			
소계		-			
총계		-			

프로그램 활동사진

힘뇌체조

힘뇌체조

인지프로그램(A그룹)

인지프로그램(B그룹)

수공예활동

규칙게임

회상활동 // 세상뉴스전하기,신문보기

음악활동

알 려 드 립 니 다!!

'24. 6월 프로그램 활동 계획 입소

요일 / 시간	일	월	화	수	목	금	토
날짜							1
오전							보건체조 신체기능회복훈련
오후							
날짜	2	3	4	5	6	7	8
오전	보건체조 신체기능회복훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련
오후		여가프로그램(그룹) 전래놀이	음악치료 인지기능프로그램(그룹) 여가프로그램(그룹)	인지기능프로그램(그룹)	실버체조 인지기능프로그램(그룹)	여가프로그램(그룹)	
날짜	9	10	11	12	13	14	15
오전	보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련
오후		여가프로그램(그룹) 전래놀이	음악치료 인지기능프로그램(그룹) 여가프로그램(그룹)	신바람건강체조교실 인지기능프로그램(그룹)	실버체조 인지기능프로그램(그룹)	여가프로그램(그룹) 광주무등악단	
날짜	16	17	18	19	20	21	22
오전	보건체조 신체기능회복훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련
오후		여가프로그램(그룹) 전래놀이	음악치료 인지기능프로그램(그룹) 여가프로그램(그룹)	신바람건강체조교실 인지기능프로그램(그룹)	실버체조 인지기능프로그램(그룹)	여가프로그램(그룹)	
날짜	23/30	24	25	26	27	28	29
오전	보건체조 신체기능회복훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복훈련	전신마사지 보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련	보건체조 신체기능회복훈련	
오후		여가프로그램(그룹) 전래놀이	음악치료 인지기능프로그램(그룹) 여가프로그램(그룹)	신바람건강체조교실 인지기능프로그램(그룹)	실버체조 인지기능프로그램(그룹)	여가프로그램(그룹)	

생활 일정표

시간	일 과 내 용
06:00 ~ 07:00	아침식사, 개별약 복용, 양치질
10:40 ~ 11:00	보건체조 [신체기능회복훈련]
11:00 ~ 12:30	점심식사, 개별약 복용, 양치질
13:00 ~ 15:30 (요일별상이)	맞춤프로그램 [음악치료, 신바람건강체조교실, 실버체조, 전래놀이]
14:00 ~ 15:00 (요일별상이)	인지프로그램(그룹) 사회적응훈련 [가족사진보면대화나누기, 다른수급자이름알기 세상뉴스전하기]
15:40 ~	가족참여프로그램 [시간여행] 가족 여러분의 내방참여 부탁드립니다
16:30 ~ 17:30	저녁식사, 개별약 복용, 양치질
21:00 ~ 06:00	라운딩 [체위변경,기저귀교체,배뇨훈련], 취침

설립 : 2008년 07월 04일 제2405호 (2024. 05)

후원현황 1page

후원 해 주신 많은 분들께
감사드립니다.!!
한 달에 한 번 걱정하시는 어르신들을 응원해주세요.
작은 시작이 큰 희망으로 변화됩니다..
마음 한잔으로 즐기는 여유...

개인						

나누면 행복해요 (후원계좌 : 효사랑고향의집)
광주은행 : 001-107-543588

광주광역시 남구 송암로 98번길 52(송하동 340-4번지)
☎ 062) 456-9988 휴대폰 : 010-5647-3400

'24. 6월 차량운행 계획

수급자	강O원	보호자	손O심	연락처	010-4661-O
주 소	(61997) 광주 서구 화정로 O				
이용요일			이용시간		
월, 화, 목, 금, 토			08:00 ~ 17:25		

수급자	김O	보호자	최O철	연락처	010-5647-O
주 소	(61976) 광주 서구 월드컵4강로O				
이용요일			이용시간		
월, 화, 수, 목, 금, 토			07:30 ~ 17:35		

수급자	이O두	보호자	김O자	연락처	010-4248-O
주 소	(61412) 광주 동구 무등로 O				
이용요일			이용시간		
월, 화, 수, 목, 금, 토			08:30 ~ 17:30		

수급자	이O숙	보호자	이O향	연락처	010-3298-O
주 소	(61764) 광주 남구 효우로O				
이용요일			이용시간		
월, 화, 수, 목, 금, 토			07:00 ~ 17:10		

수급자	임O순	보호자	문O희	연락처	010-6291-O
주 소	(61658) 광주 남구 백운로21번길 O				
이용요일			이용시간		
월, 화, 수, 목, 금, 토			07:20 ~ 17:50		

'24.06.

식단표 입소

식단표

2024년 06월

효사랑고향의집

1 (토요일)	아침(542kcal) 백미밥 황태국 동그랑땡조림 근대나물무침 배추김치	점심(620kcal) 잡곡밥 김치찌개 소불고기 머위순나물 양배추샐러드 배추김치	저녁(634kcal) 잡곡밥 북어채국 돈육파채불고기 시금치나물 청포묵무침 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
2 (일요일)	아침(572kcal) 백미밥 유부맑은국 달걀장조림 브로콜리햄볶음 배추김치	점심(592kcal) 잡곡밥 아욱된장국 닭갈비 숙주나물 치커리무침 배추김치	저녁(572kcal) 잡곡밥 호박맑은국 쇠고기양파볶음 미역초무침 얼갈이나물 깍두기	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
3	아침(547kcal) 백미밥 어묵국 소고기채소볶음 가지무침 배추김치	점심(733kcal) 잡곡밥 유부팽이장국 돈가스 소스 감자샐러드 부추무침 배추김치	저녁(739kcal) 잡곡밥 시골우거지국 갈비찜 맛살전 열무나물 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
4	아침(549kcal) 백미밥 누룽지 닭살간장조림 참나물무침 오이나물 배추김치	점심(567kcal) 잡곡밥 부대찌개 삼치구이 치커리무침 들깨무나물 배추김치	저녁(572kcal) 잡곡밥 쑥갓된장국 돈채피망볶음 고사리나물 취나물무침 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
5	아침(509kcal) 백미밥 홍합살맑은국 두부조림 양배추볶음 배추김치	점심(619kcal) 잡곡밥 오징어맑은국 모둠장조림 깻순나물 사과무생채 배추김치	저녁(696kcal) 잡곡밥 근대된장국 미트볼야채볶음 상추양파무침 콩나물생채 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
6 현충일	아침(547kcal) 백미밥 소고기무국 참치파프리카볶음 호박나물 배추김치	점심(761kcal) 잡곡밥 팽이버섯된장국 돈육짜장소스 만두튀김 초간장 콩나물무침 배추김치	저녁(564kcal) 잡곡밥 건새우맑은국 동태조림 머위대나물 브로콜리된장무침 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
7	아침(535kcal) 백미밥 부추된장국 돈채피망볶음 건파래볶음 배추김치	점심(694kcal) 잡곡밥 닭곰탕 메밀전병 열무쌈장무침 연근조림 배추김치	저녁(675kcal) 잡곡밥 황태두부국 온두부 김치볶음 어묵볶음 노각무침 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
8 (토요일)	아침(495kcal) 백미밥 들깨시래기국 순살가자미찜 김구이 양념장 배추김치	점심(695kcal) 잡곡밥 배추된장국 한식잡채 달걀말이 오이지오이무침 배추김치	저녁(692kcal) 잡곡밥 달걀파국 소고기단호박조림 감자채햄볶음 양배추나물 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
9 (일요일)	아침(547kcal) 백미밥 들기름미역국 참치야채볶음 간장깻잎지 배추김치	점심(693kcal) 잡곡밥 순두부찌개 돈불고기 상추쌈 무말랭이무침 배추김치	저녁(607kcal) 잡곡밥 쑥갓된장국 해물완자조림 실곤약채소무침 느타리버섯나물 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
10	아침(672kcal) 백미밥 유부맑은국 닭살채소볶음 감자햄볶음 배추김치	점심(690kcal) 잡곡밥 아욱된장국 소고기청경채볶음 진미채무침 고사리나물 배추김치	저녁(634kcal) 잡곡밥 맑은김치국 생선까스/타르타르 영양부추사과무침 도토리묵/양념장 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
11	아침(572kcal) 백미밥 누룽지 두부구이/양념장 새송이버섯볶음 시금치나물 배추김치	점심(690kcal) 잡곡밥 북엇국 떡갈비구이 숙주맛살냉채 곤드레나물 배추김치	저녁(601kcal) 잡곡밥 시골우거지국 돼지고기피망볶음 열무나물 가지무침 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
12	아침(500kcal) 백미밥 계란파국 옛날소시지전 쑥갓나물 배추김치	점심(602kcal) 잡곡밥 육개장 조기구이 가지볶음 참나물무침 배추김치	저녁(640kcal) 잡곡밥 당면버섯전골 참치달걀말이 잔멸치볶음 호박나물 배추겉절이	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
13	아침(591kcal) 백미밥 감자양파국 소고기채소볶음 취나물무침 배추김치	점심(694kcal) 잡곡밥 북어미역국 오리불고기 상추양파무침 과일샐러드 배추김치	저녁(627kcal) 잡곡밥 시래기된장국 새우살채소전 깻순나물 건파래무침 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
14	아침(607kcal) 백미밥 쇠고기우거지국 채소계란찜 불어묵조림 배추김치	점심(622kcal) 잡곡밥 버섯된장국 제육볶음 감자조림 양배추무침 배추김치	저녁(607kcal) 잡곡밥 콩나물국 코다리찜 오이무침 동부묵 양념장 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
15 (토요일)	아침(614kcal) 백미밥 오징어된장국 미트볼조림 가지볶음 배추김치	점심(638kcal) 잡곡밥 달걀파국 찜닭 고사리나물볶음 브로콜리초장무침 배추김치	저녁(677kcal) 잡곡밥 북어채국 매콤두부조림 햄채소볶음 참나물무침 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
16 (일요일)	아침(504kcal) 백미밥 청경채맑은국 두부돈민찌조림 실곤약채소무침 배추김치	점심(557kcal) 시래기밥 양배추된장국 너비아니구이 김구이/양념장 치커리무침 배추김치	저녁(631kcal) 잡곡밥 사골곰탕 동태전 호박나물 간장깻잎지 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
17	아침(511kcal) 백미밥 건새우맑은국 닭살채소볶음 콩나물무침 배추김치	점심(571kcal) 카레라이스 어묵국 치킨까스 적채부추무침 배추김치	저녁(608kcal) 잡곡밥 열무된장국 코다리찜 맛살채소볶음 비름나물 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
18	아침(632kcal) 백미밥 누룽지 참치김치볶음 연두부/양념장 근대나물무침 배추김치	점심(614kcal) 잡곡밥 된장찌개 삼치데리야끼구이 깻잎나물볶음 오이무침 배추김치	저녁(551kcal) 잡곡밥 들기름미역국 돈육장조림 죽순볶음 상추겉절이 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
19	아침(544kcal) 백미밥 부추맑은국 소고기팽이볶음 노각무침 배추김치	점심(679kcal) 잡곡밥 삼색수제비 닭볶음탕 청경채된장나물 곰취나물 배추김치	저녁(651kcal) 잡곡밥 얼갈이된장국 해물완자채소볶음 곤드레나물 가지찜/양념장 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
20	아침(532kcal) 백미밥 아욱국 계란장조림 깻순나물 배추김치	점심(687kcal) 잡곡밥 유부된장국 탕수육/소스 무른병아리콩자반 치커리유자청무침 배추김치	저녁(711kcal) 잡곡밥 사골파국 고등어감자찜 감자채볶음 무나물 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
21	아침(526kcal) 백미밥 배추된장국 두부구이/양념장 브로콜리햄볶음 배추김치	점심(679kcal) 잡곡밥 설렁탕 참치야채전 도토리묵무침 참깨브로콜리무침 배추김치	저녁(631kcal) 잡곡밥 북어미역국 돈불고기 취나물무침 양배추나물 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
22 (토요일)	아침(505kcal) 백미밥 콩나물맑은국 닭다리살데리야끼볶음 열무나물 배추김치	점심(535kcal) 잡곡밥 팽이버섯된장국 가자미무조림 시금치나물 실곤약채소무침 배추김치	저녁(685kcal) 잡곡밥 어묵국 소고기채소볶음 고사리나물볶음 호박나물 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
23 (일요일)	아침(499kcal) 백미밥 들깨우거지국 새우살채소볶음 쑥갓나물 배추김치	점심(731kcal) 잡곡밥 김치찌개 떡갈비피망볶음 가지볶음 쪽파무침 배추김치	저녁(598kcal) 잡곡밥 미소된장국 돈사태찜 근대나물무침 동부묵/양념장 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
24	아침(567kcal) 백미밥 오징어맑은국 참치채소볶음 감자조림 배추김치	점심(603kcal) 잡곡밥 들깨우거지국 닭살양파볶음 숙주나물 미역초무침 배추김치	저녁(583kcal) 잡곡밥 부대찌개 온두부 시래기지짐 오이지무침 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
25	아침(543kcal) 백미밥 누룽지 동태무찜 참나물무침 양배추나물 배추김치	점심(660kcal) 잡곡밥 순두부백탕 소불고기 애호박볶음 상추적채무침 배추김치	저녁(585kcal) 잡곡밥 매운콩나물국 해물완자전 맛살오이냉채 청경채된장나물 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
26	아침(508kcal) 백미밥 버섯된장국 돈채채소볶음 열무된장무침 배추김치	점심(573kcal) 잡곡밥 청국장찌개 코다리무조림 근대나물무침 실곤약채소무침 배추김치	저녁(671kcal) 잡곡밥 물만두국 닭안심마늘볶음 깻잎나물 콩나물무침 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
27	아침(510kcal) 백미밥 청경채맑은국 두부조림 새송이버섯볶음 배추김치	점심(649kcal) 잡곡밥 사골파국 조기구이 청포묵/양념장 아삭이고추된장무침 배추김치	저녁(669kcal) 잡곡밥 들기름미역국 너비아니구이 고사리나물볶음 얼갈이나물 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
28	아침(547kcal) 백미밥 건새우미역국 다진소고기무조림 가지나물 배추김치	점심(736kcal) 잡곡밥 칼국수 해물동그랑땡 오이나물 상추양파겉절이 배추김치	저녁(552kcal) 잡곡밥 맑은김치국 돼지고기피망볶음 김구이/양념장 시금치무침 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
29 (토요일)	아침(530kcal) 백미밥 유부된장국 햄스크램블에그 간장깻잎지 배추김치	점심(639kcal) 잡곡밥 들깨미역국 찜닭 느타리버섯나물 참나물무침 배추김치	저녁(632kcal) 잡곡밥 어묵국 삼치구이 단호박조림 쑥갓나물 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일
30 (일요일)	아침(522kcal) 백미밥 숙주맑은국 온두부 참치김치볶음 연근조림 배추김치	점심(639kcal) 잡곡밥 시래기된장국 쇠고기당면볶음 브로콜리맛살볶음 머위나물 배추김치	저녁(638kcal) 잡곡밥 북어채국 오리불고기 치커리무침 얼갈이나물 배추김치	간식 두유,메디웰,떠먹는요플레,과일주스,누룽지 ----- 두유,제과빵,생과일

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 2. 2024년 6월부터 충주시어린이사회복지급식관리지원센터 (https://dietary4u.mfds.go.kr/chungju/) 제공 식단표
1. 2024년 6월이전 해남군보건소(http://www.haenam.go.kr) 제공 식단표

알 려 드 립 니 다!!

'24. 6월 프로그램 활동 계획 주간보호

요일/시간	일	월	화	수	목	금	토
날짜							1
오전							인지활동형프로그램(5등급그룹) 힘뇌체조(노인건강체조)
오후							자유선택활동
날짜	2	3	4	5	6	7	8
오전		힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	인지활동형프로그램(5등급그룹) 힘뇌체조(노인건강체조)
오후		전래놀이	음악치료 규칙게임	신바람건강체조교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기	실버건강체조 음악활동	수공예활동	자유선택활동
날짜	9	10	11	12	13	14	15
오전		힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	인지활동형프로그램(5등급그룹) 힘뇌체조(노인건강체조)
오후		전래놀이	음악치료 규칙게임	신바람건강체조교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기	실버건강체조 음악활동	수공예활동 광주무등악단	자유선택활동
날짜	16	17	18	19	20	21	22
오전		힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	인지활동형프로그램(5등급그룹) 힘뇌체조(노인건강체조)
오후		전래놀이	음악치료 규칙게임	신바람건강체조교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기	실버건강체조 음악활동	수공예활동	자유선택활동
날짜	23/30	24	25	26	27	28	29
오전		힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	힘뇌체조(노인건강체조) 인지프로그램(그룹)	
오후		전래놀이	음악치료 규칙게임	신바람건강체조교실 회상활동//세상뉴스전하기, 신문보기	실버건강체조 음악활동	수공예활동	

생활 일정표

시간	활동
07:00 ~ 08:30	송영시간, 자유선택활동
08:30 ~ 09:20	오전간식
09:30 ~ 09:50	힘뇌체조 /치매예방체조(VTR 함께)
09:50	
10:00 ~ 10:30(50)	인지활동형프로그램(5등급,인지지원등급)
10:30(50) ~ 11:00	건강체크, 물리치료 /목욕(전신마사지),간호라운딩(혈압,맥박,체온점검등), 피부관찰
11:00 ~ 12:00	점심식사준비 및 식사, 치아관리, 투약, 혈당확인 등
12:00 ~ 13:00	물리치료, 휴식 및 자유선택활동
13:00 ~ 15:00	대집단맞춤프로그램(외부강사), 물리치료사용하기
15:00 ~ 16:20	오후간식, 신체활동, 자유선택활동(미술, 화투, 실내외산책 등)
16:20 ~ 17:30	저녁식사, 투약, 송영시간, 정리정돈 및 청소

식단표 주간보호

식단표

2024년 06월

효사랑 고향의 집 주야간보호

날짜	점심	저녁	간식
1 (토요일)	점심(620kcal) 잡곡밥 감자찌개 소불고기 머위순나물 양배추샐러드 배추김치	저녁(634kcal) 잡곡밥 북어챗국 돈육파채불고기 시금치나물 청포묵무침 배추김치	두유 ----- 쌀과자 보리차
2 (일요일)	점심(592kcal) 잡곡밥 아욱된장국 닭갈비 숙주나물 치커리무침 배추김치	저녁(572kcal) 잡곡밥 호박맑은국 쇠고기양파볶음 미역초무침 얼갈이나물 깍두기	채소스프 ----- 단팥빵 둥굴레차
3 (월요일)	점심(733kcal) 잡곡밥 유부팽이장국 돈까스 소스 감자샐러드 부추무침 배추김치	저녁(739kcal) 잡곡밥 시골우거지국 갈비찜 맛살전 열무나물 배추김치	참외 ----- 유과 보리차
4 (화요일)	점심(567kcal) 잡곡밥 부대찌개 삼치구이 치커리무침 들깨무나물 배추김치	저녁(572kcal) 잡곡밥 쑥갓된장국 돈채피망볶음 고사리나물 취나물무침 배추김치	치즈 ----- 머핀 녹차
5 (수요일)	점심(619kcal) 잡곡밥 오징어맑은국 모둠장조림 깻순나물 사과무생채 배추김치	저녁(696kcal) 잡곡밥 근대된장국 미트볼야채볶음 상추양파무침 콩나물생채 배추김치	검은콩두유 ----- 찐감자 보리차
6 현충일 (목요일)	점심(761kcal) 잡곡밥 팽이버섯된장국 돈육짜장소스 만두튀김 초간장 콩나물무침 배추김치	저녁(564kcal) 잡곡밥 건새우맑은국 동태조림 머위대나물 브로콜리된장무침 배추김치	떠먹는요구르트 ----- 삶은달걀 둥굴레차
7 (금요일)	점심(694kcal) 잡곡밥 닭곰탕 메밀전병 열무쌈장무침 연근조림 배추김치	저녁(675kcal) 잡곡밥 황태두부국 온두부 감자볶음 어묵볶음 노각무침 배추김치	미숫가루 ----- 미니약과 둥굴레차
8 (토요일)	점심(695kcal) 잡곡밥 배추된장국 한식잡채 달걀말이 도라지오이무침 배추김치	저녁(692kcal) 잡곡밥 달걀파국 소고기단호박조림 감자채햄볶음 양배추나물 배추김치	양송이스프 ----- 카스테라 매실차
9 (일요일)	점심(693kcal) 잡곡밥 순두부찌개 돈불고기 상추쌈 무말랭이무침 배추김치	저녁(607kcal) 잡곡밥 쑥갓된장국 해물완자조림 실곤약채소무침 느타리버섯나물 배추김치	사과 ----- 꽈배기 포도주스
10 (월요일)	점심(690kcal) 잡곡밥 아욱된장국 소고기청경채볶음 진미채무침 고사리나물 배추김치	저녁(634kcal) 잡곡밥 맑은김치국 생선까스/타르타르 영양부추사과무침 도토리묵/양념장 배추김치	떠먹는요구르트 ----- 찐감자 둥굴레차
11 (화요일)	점심(690kcal) 잡곡밥 북엇국 떡갈비구이 숙주맛살냉채 곤드레나물 배추김치	저녁(601kcal) 잡곡밥 시골우거지국 돼지고기피망볶음 열무나물 가지무침 배추김치	오렌지 ----- 증편 보리차
12 (수요일)	점심(602kcal) 잡곡밥 육개장 조기구이 가지볶음 참나물무침 배추김치	저녁(640kcal) 잡곡밥 당면버섯전골 참치달걀말이 진미채볶음 호박나물 배추겉절이	과채주스 ----- 롤빵 보리차
13 (목요일)	점심(694kcal) 잡곡밥 북어미역국 오리불고기 상추양파무침 과일샐러드 배추김치	저녁(627kcal) 잡곡밥 시래기된장국 새우살채소전 깻순나물 건파래무침 배추김치	무가당두유 ----- 카스타드
14 (금요일)	점심(622kcal) 잡곡밥 버섯된장국 제육볶음 감자조림 양배추무침 배추김치	저녁(607kcal) 잡곡밥 콩나물국 코다리찜 오이무침 동부묵 양념장 배추김치	키위 ----- 슈크림빵 둥굴레차
15 (토요일)	점심(638kcal) 잡곡밥 달걀파국 찜닭 고사리나물볶음 브로콜리초장무침 배추김치	저녁(677kcal) 잡곡밥 북어챗국 매콤두부조림 햄채소볶음 참나물무침 배추김치	참외 ----- 미니약과 식혜
16 (일요일)	점심(557kcal) 시래기밥 양배추된장국 너비아니구이 김구이/양념장 치커리무침 배추김치	저녁(631kcal) 잡곡밥 사골곰탕 동태전 호박나물 간장깻잎지 배추김치	검은콩두유 ----- 물만두
17 (월요일)	점심(571kcal) 카레라이스 어묵국 치킨까스 적채부추무침 배추김치	저녁(608kcal) 잡곡밥 열무된장국 코다리찜 맛살채소볶음 비름나물 배추김치	옥수수스프 ----- 블루베리케이크
18 (화요일)	점심(614kcal) 잡곡밥 된장찌개 삼치데리야끼구이 깻잎나물볶음 오이무침 배추김치	저녁(551kcal) 잡곡밥 들기름미역국 돈육장조림 죽순볶음 상추겉절이 배추김치	비피더스 ----- 연양갱 둥굴레차
19 (수요일)	점심(679kcal) 잡곡밥 삼색수제비 닭볶음탕 청경채된장나물 곰취나물 배추김치	저녁(651kcal) 잡곡밥 얼갈이된장국 해물완자채소볶음 곤드레나물 가지찜/양념장 배추김치	참외 ----- 소보로빵 보리차
20 (목요일)	점심(687kcal) 잡곡밥 유부된장국 탕수육/소스 무말랭이/콩자반 치커리유자청무침 배추김치	저녁(711kcal) 잡곡밥 사골파국 고등어감자찜 감자채볶음 무나물 배추김치	수박 ----- 치즈케이크 보리차
21 (금요일)	점심(679kcal) 잡곡밥 설렁탕 참치야채전 도토리묵무침 참깨브로콜리무침 배추김치	저녁(631kcal) 잡곡밥 북어미역국 돈불고기 취나물무침 양배추나물 배추김치	과채주스 ----- 단팥빵 보리차
22 (토요일)	점심(535kcal) 잡곡밥 팽이버섯된장국 가자미무조림 시금치나물 실곤약채소무침 배추김치	저녁(685kcal) 잡곡밥 어묵국 소고기채소볶음 고사리나물볶음 호박나물 배추김치	검은콩두유 ----- 삶은달걀 보리차
23 (일요일)	점심(731kcal) 잡곡밥 김치찌개 떡갈비피망볶음 가지볶음 쪽파무침 배추김치	저녁(598kcal) 잡곡밥 미소된장국 돈사태찜 근대나물무침 동부묵/양념장 배추김치	떠먹는요구르트 ----- 찐감자 매실차
24 (월요일)	점심(603kcal) 잡곡밥 들깨우거지국 닭살양파볶음 숙주나물 미역초무침 배추김치	저녁(583kcal) 잡곡밥 부대찌개 온두부 시래기지짐 오이지무침 배추김치	두유미숫가루 ----- 단호박찜
25 (화요일)	점심(660kcal) 잡곡밥 순두부백탕 소불고기 애호박볶음 상추적채무침 배추김치	저녁(585kcal) 잡곡밥 매운콩나물국 해물완자전 맛살오이냉채 청경채된장나물 배추김치	떠먹는요구르트 ----- 삶은달걀 둥굴레차
26 (수요일)	점심(573kcal) 잡곡밥 청국장찌개 코다리무조림 근대나물무침 실곤약채소무침 배추김치	저녁(671kcal) 잡곡밥 물만두국 닭안심마늘볶음 깻잎나물 콩나물무침 배추김치	검은콩두유 ----- 감자전
27 (목요일)	점심(649kcal) 잡곡밥 사골파국 조기구이 청포묵/양념장 아삭이고추된장무침 배추김치	저녁(669kcal) 잡곡밥 들기름미역국 너비아니구이 고사리나물볶음 얼갈이나물 배추김치	양송이스프 ----- 무지개떡
28 (금요일)	점심(736kcal) 잡곡밥 칼국수 해물동그랑땡 오이나물 상추양파겉절이 배추김치	저녁(552kcal) 잡곡밥 맑은김치국 돼지고기피망볶음 김구이/양념장 시금치무침 배추김치	사과 ----- 유과 식혜
29 (토요일)	점심(639kcal) 잡곡밥 들깨아욱국 찜닭 느타리버섯나물 참나물무침 배추김치	저녁(632kcal) 잡곡밥 어묵국 삼치구이 단호박조림 쑥갓나물 배추김치	수박 ----- 카스테라 보리차
30 (일요일)	점심(639kcal) 잡곡밥 시래기된장국 쇠고기당면볶음 브로콜리맛살볶음 머위나물 배추김치	저녁(638kcal) 잡곡밥 북어챗국 오리불고기 치커리무침 얼갈이나물 배추김치	과채주스 ----- 크래커 둥굴레차

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 충주시어린이사회복지급식관리지원센터(https://dietary4u.mfds.go.kr/chungju/) 제공 식단표