

프로그램 운영일정

2025년 05월 / 기본형

스마일요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 근로자의날 신체(신체 A그룹) 건강 체조 10:30~11:30(60분) 신체(신체 B그룹) 건강 체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 B그룹) 짹짹 박수 10:30~11:30(60분)	2 인지(인지 A그룹) 그림자 찾기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	3 인지(인지 B그룹) 그때 그 맛 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 노래 부르기(노래방) 14:30~15:30(60분)
4	5 어린이 날 석가탄 신일 인지(인지 A그룹) 카네이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(인지 B그룹) 카네이션 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	6 대체공휴일(5.5) 신체(신체 A그룹) 백업 10:30~11:30(60분) 신체(신체 B그룹) 백업 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 가베 쌓기 14:30~15:30(60분)	7 인지(인지 A그룹) 공 명중시키 기 10:30~11:30(60분) 인지(인지 B그룹) 공 명중시키 기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 탁구공 게임 14:30~15:30(60분)	8 신체(신체 A그룹) 행복체조 10:30~11:30(60분) 신체(신체 B그룹) 행복체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 B그룹) 종이컵 쌓기 14:30~15:30(60분)	9 인지(인지 A그룹) 반쪽 그리기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	10 인지(인지 B그룹) 달 타령 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 노래 부르기(노래방) 14:30~15:30(60분)
11	12 인지(인지 A그룹) 익선관 10:30~11:30(60분) 인지(인지 B그룹) 익선관 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	13 신체(신체 A그룹) 아빠의 청춘 10:30~11:30(60분) 신체(신체 B그룹) 아빠의 청춘 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 국악이 좋아 14:30~15:30(60분)	14 인지(인지 A그룹) 날아라 비행 기 10:30~11:30(60분) 인지(인지 B그룹) 날아라 비행 기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 짐볼 게임 14:30~15:30(60분)	15 신체(신체 A그룹) 두뇌체조 10:30~11:30(60분) 신체(신체 B그룹) 두뇌체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 B그룹) 영화 감상 14:30~15:30(60분)	16 인지(인지 A그룹) 날아라 비행 기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	17 인지(인지 B그룹) 부엉 부엉새 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 노래 부르기(노래방) 14:30~15:30(60분)
18	19 인지(인지 A그룹) 탈춤을 추자 10:30~11:30(60분) 인지(인지 B그룹) 탈춤을 추자 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	20 신체(신체 A그룹) 마라카스 10:30~11:30(60분) 신체(신체 B그룹) 마라카스 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 두더지 잡기 14:30~15:30(60분)	21 인지(인지 A그룹) 색깔컵 낚시 10:30~11:30(60분) 인지(인지 B그룹) 색깔컵 낚시 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	22 신체(신체 A그룹) 운동 체조 10:30~11:30(60분) 신체(신체 B그룹) 운동 체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 B그룹) 힐링 노래 감 상 14:30~15:30(60분)	23 인지(인지 A그룹) 낱말 찾아 색 칠하기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	24 인지(인지 B그룹) 고무신 던지 기 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 노래 부르기(노래방) 14:30~15:30(60분)
25	26 인지(인지 A그룹) 보금자리 10:30~11:30(60분) 인지(인지 B그룹) 보금자리 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	27 신체(신체 A그룹) 보릿고개 10:30~11:30(60분) 신체(신체 B그룹) 보릿고개 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 볼 풀공 게임 14:30~15:30(60분)	28 인지(인지 A그룹) 오목두기 10:30~11:30(60분) 인지(인지 B그룹) 오목두기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 고리던지기 14:30~15:30(60분)	29 신체(신체 A그룹) 건강 체조 10:30~11:30(60분) 신체(신체 B그룹) 건강 체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 B그룹) 날아라 풍선 아 14:30~15:30(60분)	30 인지(인지 A그룹) 틀린 그림 찾 기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	31 인지(인지 B그룹) 색칠하기 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 노래 부르기(노래방) 14:30~15:30(60분)

식단표

2025년 05월

스마일요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3	
								아침(644kcal) 점심(658kcal)		아침(653kcal) 점심(682kcal)		아침(666kcal) 점심(689kcal)	
								잡곡밥/흑임자죽 콩나물국 감자양념조림 멸치볶음 연근조림 맛김치		잡곡밥/애호박죽 청국장찌개 참치김치볶음 두부간장조림 우엉잎쫄썹/양념장 열무김치		잡곡밥/두부야채죽 미역국 임연수무조림 두부양념조림 굴비구이 맛김치	
								저녁(651kcal) 간식		저녁(662kcal) 간식		저녁(678kcal) 간식	
								잡곡밥/계란죽 어묵무국 짜장면 단무지쪽파무침 시금치무침 맛김치		잡곡밥/양송이죽 오징어무국 닭소살조림 배추전/양념 오이부추무침 맛김치		잡곡밥/개살야채죽 호박고추장찌개 스크램블에그 마늘쫄볶음 참나물무침 맛김치	
4		5 어린이 날		6 대체공휴일(5.5)		7		8		9		10	
아침(651kcal) 점심(674kcal)		아침(653kcal) 점심(687kcal)		아침(648kcal) 점심(658kcal)		아침(653kcal) 점심(687kcal)		아침(655kcal) 점심(658kcal)		아침(643kcal) 점심(682kcal)		아침(644kcal) 점심(672kcal)	
잡곡밥/녹두죽 홍합무국 떡갈비조림 김쪽파무침 콩치조림 맛김치		잡곡밥/브로콜리죽 복어두부국 콩나물무침 마늘쫄간장조림 미역줄기볶음 맛김치 동태살전		잡곡밥/참치야채죽 콩나물국 참치감자조림 깻잎순조림 동그랑땡 물김치		잡곡밥/흑임자죽 한식된장국 너비아니구이 연근흑임자샐러드 상추쌈/원장 맛김치		잡곡밥/표고버섯야채죽 채죽 미역국 굴비구이 느타리버섯볶음 다시마짬이치 맛김치		잡곡밥/야채죽 들깨무국 매추리알장조림 햄맛살볶음 갈치조림 물김치		잡곡밥/양송이죽 버섯육계장 무추전 고추잎나물무침 맛김치 동태살전	
저녁(680kcal) 간식		저녁(680kcal) 간식		저녁(667kcal) 간식		저녁(680kcal) 간식		저녁(664kcal) 간식		저녁(662kcal) 간식		저녁(665kcal) 간식	
잡곡밥/소고기야채죽 순두부국 조기튀김 표고버섯볶음 취나물무침 맛김치		잡곡밥/부추야채죽 맑은감자국 소고기숙주볶음 건새우마늘쫄볶음 두부양념조림 맛김치		잡곡밥/들깨미역죽 오징어무국 김구이 불어묵볶음 부추무침 맛김치		잡곡밥/바지락죽 바지락국 닭순살간장조림 감자볶음 열무된장무침 맛김치		잡곡밥/브로콜리죽 콩나물김치국 너비아니구이 우엉채조림 오이부추무침 맛김치		잡곡밥/두부죽 근대된장국 채유볶음 우엉채조림 두부숙감무침 맛김치		잡곡밥/녹두죽 육계장 가지미튀김 멸치볶음 시금치무침 맛김치	
올무차/스넥 과일		딸기 떠먹는요구르트		요구르트 밤만주		바나나 검은깨두유		사과 케익		고구마 양송이스프		요플레 감자 보리차	

11		12		13		14		15		16		17	
아침 (655kcalcal)	점심 (687kcalcal)	아침 (641kcalcal)	점심 (689kcalcal)	아침 (652kcalcal)	점심 (681kcalcal)	아침 (644kcalcal)	점심 (679kcalcal)	아침 (652kcalcal)	점심 (691kcalcal)	아침 (660kcalcal)	점심 (649kcalcal)	아침 (653kcalcal)	점심 (687kcalcal)
잡곡밥/시금치죽 얼갈이된장국 너비아니구이 연두부/양념장 양념깨잎지 맛김치	잡곡밥/소고기죽 소고기무국 안동찜닭 그린빈볶음 참나물무침 맛김치	잡곡밥/닭안심아채 죽 들깨무국 돼지고기장조림 느타리버섯볶음 건다시마튀김 맛김치	잡곡밥/참깨죽 들깨미역국 자장 치킨너겟 참나물무침 맛김치	잡곡밥/김가루아채 죽 누룽지탕 참치양배추볶음 연근조림 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/양송이죽 돼지고기김치찌개 오색모듬전 표고버섯파리볶음 동초나물무침 맛김치	잡곡밥/시금치죽 시골배추국 계란찜 호박새우젓볶음 구이김 맛김치	잡곡밥/계맞살아채 죽 콩나물해장국 곤약매추리알장조 림 어묵볶음 아삭이된장무침 깍두기	잡곡밥/양송이버섯 아채죽 미역국 돈민짜양배추볶음 궁채장아찌 콩지반 맛김치	잡곡밥/두부아채죽 콩나물국 코다리강정 가지볶음 얼갈이배추무침 맛김치	잡곡밥/들깨아채죽 새우젓연두부달걀 국 닭살아채조림 구이김 비트무생채 맛김치	잡곡밥/소고기죽 두부김치국 파채불고기 감자조림 감자깻잎장아찌 맛김치	잡곡밥/미역죽 근대된장국 연두부/양념장 총알새송이버섯볶 음 브로콜리무침 맛김치	잡곡밥/참깨죽 크림스프 돈가스/소스 건새우마늘쫄볶음 옥수수콘샐러드 맛김치
저녁 (668kcalcal)	간식	저녁 (672kcalcal)	간식	저녁 (666kcalcal)	간식	저녁 (670kcalcal)	간식	저녁 (675kcalcal)	간식	저녁 (680kcalcal)	간식	저녁 (662kcalcal)	간식
잡곡밥/옥수수아채 죽 맑은감자국 오징어콩나물찜 무나물볶음 고추아채장아찌 맛김치	썩떡 카스텔라	잡곡밥/표고버섯죽 부대찌개 생선가스/타르소스 토마토계란볶음 아채샐러드 맛김치	수박 삶은계란 요구르트	잡곡밥/단호박아채 죽 두부된장국 고등어시래기조림 미역출기볶음 도토리묵무침 맛김치	스nek/요쿠르트 단팔죽	잡곡밥/콩옥수수죽 황태국 두부양념조림 고구마순볶음 마늘쫄아채장아찌 맛김치	식빵/썸 오픈레	잡곡밥/흑임자죽 한식된장찌개 동그랑땡전 컬리플라워볶음 취나물무침 맛김치	바나나 런요구르트	잡곡밥/양송이죽 오징어무국 함박스테이크조림 호박볶음 연근조림 맛김치	삶은계란 카스타드/보리차	잡곡밥/계란아채죽 육개장 너비아니구이 멸치볶음 중국식오이무침 맛김치	찜감자 떠먹는요구르트
18		19		20		21		22		23		24	
아침 (649kcalcal)	점심 (679kcalcal)	아침 (652kcalcal)	점심 (678kcalcal)	아침 (654kcalcal)	점심 (681kcalcal)	아침 (641kcalcal)	점심 (675kcalcal)	아침 (662kcalcal)	점심 (683kcalcal)	아침 (653kcalcal)	점심 (679kcalcal)	아침 (645kcalcal)	점심 (649kcalcal)
잡곡밥/당근아채죽 순두부국 스팸감자조림 컬리플라워볶음 오징어젓무무침 맛김치	잡곡밥/브로콜리죽 김치콩나물국 계육볶음 상추/쌈장 고구마순들깨볶음 맛김치	잡곡밥/옥수수아채 죽 계란국 근대된장국 소불고기 매콤콩나물무침 파래자반 맛김치	잡곡밥/콜리플라워 죽 근대된장국 소불고기 매콤콩나물무침 파래자반 맛김치	잡곡밥/두부아채죽 소고기무국 돈육두부조림 얼갈이된장나물 무오이간장초절임 맛김치	잡곡밥/새우아채죽 유부맑은국 한식잡채 파리고추감자조림 단호박샐러드 맛김치	잡곡밥/참깨죽 맑은감자국 매추리알장조림 무나물 양념깨잎지 맛김치	잡곡밥/옥수수죽 미역국 해물완자전 시래기볶음 청경채무침 맛김치	잡곡밥/총알살아채 죽 시래기된장국 소세지아채볶음 순두부/양념장 조개젓무침 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 오징어무국 떡갈비스틱조림 느타리버섯아채볶 음 얼무된장무침 맛김치	잡곡밥/두부아채죽 어묵무국 돈육장조림 파래자반 고추장아찌 맛김치	잡곡밥/애호박죽 수제비국 소고기숙주볶음 알감자조림 오이부추무침 맛김치	잡곡밥/녹두죽 감자국 베이컨아채볶음 알마늘간장조림 구이김 맛김치	잡곡밥/양송이버섯 아채죽 청국장찌개 코다리강정 참치김치볶음 해초양파샐러드 맛김치
저녁 (651kcalcal)	간식	저녁 (657kcalcal)	간식	저녁 (665kcalcal)	간식	저녁 (671kcalcal)	간식	저녁 (687kcalcal)	간식	저녁 (650kcalcal)	간식	저녁 (677kcalcal)	간식
잡곡밥/소고기아채 죽 들깨무국 오리훈제단호박조 림 버섯멸치볶음 참나물무침 맛김치	푸딩	잡곡밥/흑임자죽 육개장 가지미우조림 호박볶음 치커리무침 맛김치	과일	잡곡밥/양송이버섯 아채죽 홍합무국 오깬두부버섯볶음 파래자반 취나물무침 맛김치	증편	잡곡밥/들깨미역죽 콩나물국 닭소살간장조림 도라지볶음 숙주나물무침 맛김치	카스텔라	잡곡밥/부추죽 복어국 고등어구이 궁채나물볶음 고추알장아찌무침 맛김치	런요구르트	잡곡밥/계란죽 두부김치국 계란말이 참나물무침 청포묵김가루무침 맛김치	고구마 보리차	잡곡밥/표고버섯죽 느타리들깨탕 오징어돈불고기 컬리플라워볶음 시금치무침 맛김치	떠먹는요구르트

25		26		27		28		29		30		31	
아침 (649kcal))	점심 (679kcal))	아침 (647kcal))	점심 (674kcal))	아침 (653kcal))	점심 (687kcal))	아침 (657kcal))	점심 (686kcal))	아침 (645kcal))	점심 (677kcal))	아침 (634kcal))	점심 (670kcal))	아침 (653kcal))	점심 (687kcal))
잡곡밥/시금치죽 유부맑은국 베이컨야채볶음 파래자반 조개젓양파무침 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 돼지고기김치찌개 두부조림 가지볶음 참나물무침 맛김치	잡곡밥/야채죽 냉이된장국 표고메추리알조림 어묵양파볶음 고추장아찌 맛김치	잡곡밥/단호박죽 순두부국 가지미튀김 감자조림 양배추쌈/쌈장 맛김치	잡곡밥/브로콜리아 채죽 계란국 고기산적케찹조림 그린빈볶음 오복지무침 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 오징어무국 연양식불고기 우엉채조림 청경채무침 맛김치	잡곡밥/애호박죽 콩나물국 콩치캔무조림 시래기볶음 돔나물무침 맛김치	잡곡밥/순두부죽 버섯들깨탕 안동찜닭 새송이고추장볶음 근대나물무침 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 김치국 스팸감자조림 연두부/양념장 오이지무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯 야채죽 양송이스프 돈가스/소스 마카로니샐러드 시금치무침 맛김치	잡곡밥/바지락죽 시금치된장국 돼지고기버섯볶음 구이김 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/녹두죽 소고기무국 코다리무조림 컬리플라워볶음 고추잎나물무침 맛김치	잡곡밥/당근야채죽 들깨미역국 떡갈비조림 콩자반 청경채무침 맛김치	잡곡밥/소고기죽 사골배추국 너비아니구이 새우젓호박볶음 비트무생채 맛김치
저녁 (651kcal))	간식	저녁 (660kcal))	간식	저녁 (680kcal))	간식	저녁 (680kcal))	간식	저녁 (667kcal))	간식	저녁 (691kcal))	간식	저녁 (680kcal))	간식
잡곡밥/바지락죽 소고기미역국 오리훈재고추장볶 음 목이버섯볶음 콩나물무침 맛김치	——— 쌀과자 요구르트	잡곡밥/닭고기야채 죽 고추장찌개 날치계란찜 맛살브로콜리볶음 실곤약야채무침 맛김치	——— 팥빵	잡곡밥/계란야채죽 부대찌개 닭순살볶음 고추잎나물무침 흑임자연근샐러드 맛김치	——— 과일	잡곡밥/소고기죽 어묵국 미트볼데리아끼조 림 해바라기씨멸치볶 음 양념깻잎지 맛김치	——— 고구마 보리차	잡곡밥/김가루야채 죽 무채들깨국 고등어카레튀김 당근채볶음 얼갈이된장무침 맛김치	——— 호박죽	잡곡밥/두부야채죽 황태채계란국 함박스테이크조림 건새우마늘쫄볶음 도토리묵김치무침 맛김치	——— 카스텔라	잡곡밥/시금치죽 육개장 오징어야채볶음 감자조림 참나물무침 맛김치	——— 런요구르트

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