

프로그램 운영일정

2025년 07월 / 기본형

스마일요양원

(회) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신체(전체) 짝꿍이 개치름 놀이 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 두호 먼지기 14:30~15:30(60분)	2 인지(전체) 보양식 먹자 10:30~11:30(60분)(회) 신체(신체 A그룹) 다리 먼지기 14:30~15:30(60분)	3 신체(전체) 행복체조 10:30~11:30(60분)(회) 여가(여가 B그룹) 영화 감상 14:30~15:30(60분)	4 인지(인지 A그룹) 그림자 찾기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	5 인지(인지 B그룹) 책 읽어드리기 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 운동이 14:30~15:30(60분)
6	7 인지(전체) 과일가게 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	8 신체(전체) 내나이가 어때서 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 두호 먼지기 14:30~15:30(60분)	9 인지(전체) 파리잡기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 행복체조 14:30~15:30(60분)	10 신체(전체) 두뇌체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 B그룹) 영화 감상 14:30~15:30(60분)	11 인지(인지 A그룹) 반쪽 그리기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	12 인지(인지 B그룹) 색깔 공부 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 운동이 14:30~15:30(60분)
13	14 인지(전체) 뽀보신 합시다 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	15 신체(전체) 마라가스 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 두호 먼지기 14:30~15:30(60분)	16 인지(전체) 우산핑 톰 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 행복체조 14:30~15:30(60분)	17 신체(전체) 운동체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 B그룹) 영화 감상 14:30~15:30(60분)	18 인지(인지 A그룹) 빙고 게임 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	19 인지(인지 B그룹) 책 읽어드리기 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 운동이 14:30~15:30(60분)
20	21 인지(전체) 꽃피는 언뜻 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	22 신체(전체) 아리랑 목동 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 두호 먼지기 14:30~15:30(60분)	23 인지(전체) 미니 바트민턴 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 행복체조 14:30~15:30(60분)	24 신체(전체) 건강 체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 B그룹) 영화 감상 14:30~15:30(60분)	25 인지(인지 A그룹) 색칠하기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	26 인지(인지 B그룹) 책 읽어드리기 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 운동이 14:30~15:30(60분)
27	28 인지(전체) 해변으로 가요 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	29 신체(전체) 세마체장단 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 두호 먼지기 14:30~15:30(60분)	30 인지(전체) 달력 만들기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 행복체조 14:30~15:30(60분)	31 신체(전체) 짝꿍이 개치름 놀이 10:30~11:30(60분) 여가(여가 B그룹) 영화 감상 14:30~15:30(60분)		

2025년 07월

2025년 07월

토요일

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일			
				1		2		3		4		5			
				아침(669kcalkcal) 점심(666kcalkcal)		아침(641kcalkcal) 점심(678kcalkcal)		아침(644kcalkcal) 점심(668kcalkcal)		아침(663kcalkcal) 점심(662kcalkcal)		아침(668kcalkcal) 점심(669kcalkcal)			
				점심밥(브로콜리국) 오징어무침 매추리(물무침) 다시마국간 김치(양파)볶음 김		점심밥(바지락국) 유자장 계란볶음(상추) 무양파조림 마늘전(물무침) 맛김치		점심밥(참깨국) 부다찌개 고등어구이 송이무침 브로콜리(물무침) 맛김치		점심밥(소고기)찌개 소고기(무국) 유자장 무지(양파)조림 부추(물무침) 맛김치		점심밥(두부)찌개 통채(물국) 소고기(물국) 연두부(물무침) 숙주(물무침) 맛김치		점심밥(새우)찌개 통채(물국) 굴(물국) 피리(물국) 양파(물무침) 맛김치	
				저녁(680kcalkcal) 간식		저녁(699kcalkcal) 간식		저녁(661kcalkcal) 간식		저녁(662kcalkcal) 간식		저녁(678kcalkcal) 간식			
				점심밥(숙입자국) 소고기(물국) 해물(물국) 새송이(물무침) 맛김치		점심밥(양파국) 사우(물국) 맛김치(물무침) 맛김치		점심밥(거름)찌개 참깨(물국) 고추(물국) 고구마(물무침) 맛김치		점심밥(두부) 물(물국) 피리(물국) 맛김치(물무침) 김		점심밥(새우)찌개 참깨(물국) 고구마(물무침) 새송이(물무침) 맛김치			
6		7		8		9		10		11		12			
아침(661kcalkcal) 점심(674kcalkcal)		아침(663kcalkcal) 점심(667kcalkcal)		아침(648kcalkcal) 점심(668kcalkcal)		아침(663kcalkcal) 점심(667kcalkcal)		아침(666kcalkcal) 점심(668kcalkcal)		아침(643kcalkcal) 점심(662kcalkcal)		아침(644kcalkcal) 점심(672kcalkcal)			
점심밥(브로콜리국) 송이(물국) 매추리(물무침) 다시마(물무침) 맛김치		점심밥(두부)국 송이(물국) 연두부(물무침) 숙주(물무침) 맛김치		점심밥(숙입자국) 오징어(물국) 통채(물국) 해물(물무침) 맛김치		점심밥(양파)국 연두부(물국) 참깨(물무침) 브로콜리(물무침) 양파(물무침) 맛김치		점심밥(소고기)찌개 소고기(물국) 부추(물무침) 브로콜리(물무침) 양파(물무침) 맛김치		점심밥(거름)찌개 참깨(물국) 고추(물국) 고구마(물무침) 맛김치		점심밥(두부)국 송이(물국) 미트(물무침) 통채(물무침) 연두부(물무침) 맛김치		점심밥(새우)찌개 통채(물국) 부추(물무침) 송이(물무침) 양파(물무침) 맛김치	
저녁(680kcalkcal) 간식		저녁(680kcalkcal) 간식		저녁(667kcalkcal) 간식		저녁(680kcalkcal) 간식		저녁(664kcalkcal) 간식		저녁(662kcalkcal) 간식		저녁(666kcalkcal) 간식			
점심밥(고구마)국 오징어(물국) 매추리(물무침) 다시마(물무침) 맛김치		점심밥(두부)국 송이(물국) 연두부(물무침) 숙주(물무침) 맛김치		점심밥(숙입자국) 오징어(물국) 통채(물국) 해물(물무침) 맛김치		점심밥(양파)국 연두부(물국) 참깨(물무침) 브로콜리(물무침) 양파(물무침) 맛김치		점심밥(소고기)찌개 소고기(물국) 부추(물무침) 브로콜리(물무침) 양파(물무침) 맛김치		점심밥(거름)찌개 참깨(물국) 고추(물국) 고구마(물무침) 맛김치		점심밥(두부)국 송이(물국) 미트(물무침) 통채(물무침) 연두부(물무침) 맛김치		점심밥(새우)찌개 통채(물국) 부추(물무침) 송이(물무침) 양파(물무침) 맛김치	

[illegible]

27		28		29		30		31			
아침(649kcalkcal)	점심(679kcalkcal)	아침(647kcalkcal)	점심(674kcalkcal)	아침(663kcalkcal)	점심(687kcalkcal)	아침(667kcalkcal)	점심(688kcalkcal)	아침(646kcalkcal)	점심(677kcalkcal)		
잡곡밥시금치국 우유맛국 가지미주프림 연두부인절임 오징어젓갈무침 맛김치	잡곡밥두부야채국 소고기무국 해물찜 참깨채글스스볶음 계란나물무침 맛김치	잡곡밥복숭아국 현미찜국 곤약에후리알잡곡 콩 건사무알치볶음 고추잡이찌 맛김치	잡곡밥단호박국 고추잡이찌 오리농게단호박국 콩 그린빈볶음 무지살야채살머드 맛김치	잡곡밥단호박국 마른김치국 참깨잡이볶음 호박볶음 오브지무침 물김치	잡곡밥숙잎자국 오징어무국 파채소들고기 무연채프림 계란나물무침 맛김치	잡곡밥브로콜리아 채국 순두부국 파지고기잡프림 콩자반 조개젓알파무침 맛김치	잡곡밥복숭아국 전복살에탕 해물잡채온자전 마늘냉면너볶음 새송이시금치고추 잡무침 깍두기	잡곡밥물개야채국 김치국 계란찜 파채자반 오이저무침 맛김치	잡곡밥일출이버섯 야채국 육개장 콩스스 마카르나살머드 참물원장무침 맛김치		
저녁(661kcalkcal)	간식	저녁(660kcalkcal)	간식	저녁(660kcalkcal)	간식	저녁(660kcalkcal)	간식	저녁(667kcalkcal)	간식		
잡곡밥바지락국 오징어야채국 닭볶음 어묵사슬야채볶음 숙고추무침 맛김치	—— 단팥빵	잡곡밥닭고기야채 국 일출이버섯물개국 계란고추잡이볶음 맛살야채후식 무장박냉국 맛김치	—— 현미구로트	잡곡밥계란야채국 시금치온잡국 고등어인절프림 마늘콩볶음 숙잎자연근살머드 맛김치	—— 삼육계란 요구르트	잡곡밥소고기야채 국 부대찌개 떡갈비스프프림 고구마글자볶음 파리고추잡무침 맛김치	—— 파일	잡곡밥숙잎자국 황라채콩나물국 너비아누이 김치채글은볶음 드라지초무침 맛김치	—— 파먹는요구르트		

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