

프로그램 운영일정

2025년 08월 / 기본형

스마일요양원

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 인재(전체) 색칠하기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	2 여가(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인재(인지 B그룹) 책 읽어드리기 14:30~15:30(60분)
3	4 신체(전체) 행복체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 투호 던지기 14:30~15:30(60분)	5 인재(전체) 굴러라 굴러라 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	6 신체(전체) 보약같은 친구 10:30~11:30(60분)(외) 여가(여가 B그룹) 영화 감상 14:30~15:30(60분)	7 인재(인지 A그룹) 그림자 찾기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 짝짝이 캐치볼 놀이 14:30~15:30(60분)	8 인재(전체) 여행을 떠나요 10:30~11:30(60분)(외) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	9 여가(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인재(인지 B그룹) 책 읽어드리기 14:30~15:30(60분)
10	11 신체(전체) 두뇌체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 풍선 배구 14:30~15:30(60분)	12 인재(전체) 구슬어름과자 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	13 신체(전체) 기타부기 10:30~11:30(60분)(외) 여가(여가 B그룹) 영화 감상 14:30~15:30(60분)	14 인재(인지 A그룹) 반쪽 그리기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 고리던지기 14:30~15:30(60분)	15 광복절 인재(전체) 미국여행 10:30~11:30(60분)(외) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	16 여가(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인재(인지 B그룹) 책 읽어드리기 14:30~15:30(60분)
17	18 신체(전체) 운동 체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 투호 던지기 14:30~15:30(60분)	19 인재(전체) 샌드백놀임 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	20 신체(전체) 붕비나 10:30~11:30(60분)(외) 여가(여가 B그룹) 영화 감상 14:30~15:30(60분)	21 인재(전체) 나무 블록 쌓기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 짝짝이 캐치볼 놀이 14:30~15:30(60분)	22 인재(전체) 금잔화(원예) 10:30~11:30(60분)(외) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	23 여가(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인재(인지 B그룹) 책 읽어드리기 14:30~15:30(60분)
24	25 신체(전체) 건강 체조 10:30~11:30(60분) 여가(여가 A그룹) 풍선 배구 14:30~15:30(60분)	26 인재(전체) 색판 뒤집기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	27 신체(전체) 마라카스 10:30~11:30(60분) 여가(여가 B그룹) 영화 감상 14:30~15:30(60분)	28 인재(전체) 색칠하기 10:30~11:30(60분) 신체(신체 A그룹) 고리던지기 14:30~15:30(60분)	29 인재(전체) 인디언모자 10:30~11:30(60분)(외) 신체(신체 A그룹) 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	30
31						

식단표

2025년 08월

스마일요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
										1		2	
										아침 (863kcal/kcal)	점심 (882kcal/kcal)	아침 (868kcal/kcal)	점심 (889kcal/kcal)
										점심밥/부추야채 콩나물국 순두부야채볶음 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치 오이냉국 잡채 콩나물국 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 미트볼계란볶음 콩나물국 오일생선 비트부채 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 미트볼계란볶음 콩나물국 오일생선 비트부채 맛김치
										저녁 (862kcal/kcal)	간식	저녁 (878kcal/kcal)	간식
										점심밥/오일야채 콩나물국 오일생선 콩나물국 오일생선 맛김치	과일 주스 브라우닝	점심밥/계란야채 콩나물국 순두부야채 콩나물국 계란야채 맛김치	오일야채 콩나물국
3		4		5		6		7		8		9	
아침 (861kcal/kcal)	점심 (874kcal/kcal)	아침 (863kcal/kcal)	점심 (887kcal/kcal)	아침 (849kcal/kcal)	점심 (868kcal/kcal)	아침 (869kcal/kcal)	점심 (887kcal/kcal)	아침 (866kcal/kcal)	점심 (868kcal/kcal)	아침 (849kcal/kcal)	점심 (882kcal/kcal)	아침 (844kcal/kcal)	점심 (872kcal/kcal)
점심밥/부추야채 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/부추야채 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치
저녁 (880kcal/kcal)	간식	저녁 (880kcal/kcal)	간식	저녁 (887kcal/kcal)	간식	저녁 (880kcal/kcal)	간식	저녁 (884kcal/kcal)	간식	저녁 (882kcal/kcal)	간식	저녁 (885kcal/kcal)	간식
점심밥/순두부야채 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	수박 두부	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치	점심밥/참치야채 부추계란 콩나물국 순두부야채 단무지 오일생선 맛김치

10		11		12		13		14		15 광복절		16	
아침(655kcalkcal) 잡곡밥/시금치국 우유와콩국 참치무침 연두부,양파장 새맛김치무침 맛김치	점심(687kcalkcal) 잡곡밥/소고기국 소고기무국 떡볶이,스팸무침 포도야채볶음 계란야채무침 맛김치	아침(641kcalkcal) 잡곡밥/달걀야채국 콩짜장 달걀야채볶음 콩자반 오징어김치 맛김치	점심(689kcalkcal) 잡곡밥/참깨국 고추장찌개 미역줄기우육볶음 맛김치,자채볶음 계란야채무침 맛김치	아침(662kcalkcal) 잡곡밥/김치국 야채국 부추저장 계란야채볶음 우유야채볶음 계란야채무침 맛김치	점심(681kcalkcal) 잡곡밥/양송이국 참깨국 부추저장 계란야채볶음 우유야채볶음 계란야채무침 맛김치	아침(644kcalkcal) 잡곡밥/시금치국 사골곰국 계란찜 호박야채볶음 구이김 맛김치	점심(679kcalkcal) 잡곡밥/계란야채국 떡볶이 달걀 생선까스,다들소스 고추장야채볶음 부추무침 깍두기	아침(662kcalkcal) 잡곡밥/양송이버섯 야채국 미역국 순제3야채볶음 콩채김치 오징어김치무침 맛김치	점심(681kcalkcal) 잡곡밥/숙인자국 전어국수 미트볼,다들소스 김 가지야채볶음 다들지무침 맛김치	아침(680kcalkcal) 잡곡밥/물냉야채국 계란국 참치,고구마,김무침 구이김 부추새채 맛김치	점심(649kcalkcal) 잡곡밥/소고기국 떡볶이,다들소스 계란야채볶음 김치볶음 계란야채무침 맛김치	아침(663kcalkcal) 잡곡밥/미역국 콩다들김국 연두부,양파장 구린반볶음 부추김치무침 맛김치	점심(687kcalkcal) 잡곡밥/참깨국 참깨국 계란스프링클 전어볶음 우유고추장무침 맛김치
저녁(668kcalkcal)	간식	저녁(672kcalkcal)	간식	저녁(668kcalkcal)	간식	저녁(670kcalkcal)	간식	저녁(676kcalkcal)	간식	저녁(680kcalkcal)	간식	저녁(682kcalkcal)	간식
잡곡밥/콩수수야채국 모듬김치국 오징어김치볶음 부추무침 계란야채무침 맛김치	순두부찌개	잡곡밥/표고버섯국 순채국 표고버섯,계란야채찌름 표고야채볶음 계란야채무침 맛김치	바나나	잡곡밥/단호박야채국 콩,물냉국 달걀산장찌름 미역김치볶음 도토리묵김치무침 깍두기	마이누기 요구르트		참도	잡곡밥/소고기야채국 부대찌개 표고버섯찌름 갯손나물볶음 계란야채무침 맛김치	현오구르트	잡곡밥/양송이국 복어국 일련수가리구이 유자출연국찌름 계란야채무침 맛김치	속속한고구마케일	잡곡밥/계란야채국 망종나물국 계란볶음 버섯야채출연국 오이양파무침 맛김치	퍼먹는요구르트
17		18		19		20		21		22		23	
아침(649kcalkcal) 잡곡밥/달걀야채국 순두부국 스팸김치찌름 팔도물리우육 오징어전무무침 맛김치	점심(679kcalkcal) 잡곡밥/브로콜리국 사골주머니국 달걀산장찌름 어묵나물볶음 계란나물무침 맛김치	아침(662kcalkcal) 잡곡밥/콩수수야채국 계란국 참치야채볶음 양파김치 파해자반 맛김치	점심(678kcalkcal) 잡곡밥/사우야채국 미역냉국 고등어찌구이 매콤콩나물야채볶음 참보쌈김치무침 맛김치	아침(664kcalkcal) 잡곡밥/부추야채국 소고기국 부추찌름 양파야채김치 고추김치 맛김치	점심(681kcalkcal) 잡곡밥/달걀야채국 두가지해장국 훈식김채 양파김치찌름 계란야채무침 맛김치	아침(641kcalkcal) 잡곡밥/참깨국 양파김치국 메추리알김치찌름 호박야채볶음 양파김치 맛김치	점심(676kcalkcal) 잡곡밥/복부국 사골국 계란볶음 고구마김치볶음 오이부추무침 맛김치	아침(662kcalkcal) 잡곡밥/훈채야채국 국 시래기온감국 고등어전무찌름 순두부,양파장 새맛김치무침 맛김치	점심(683kcalkcal) 잡곡밥/숙인자국 부추가시리냉국 해물콩나물찌름 느리비섯야채볶음 연무전장무침 맛김치	아침(663kcalkcal) 잡곡밥/부추야채국 어묵무국 분육김치찌름 파해자반 무이초밥김 맛김치	점심(679kcalkcal) 잡곡밥/단호박국 떡볶이 참보스타이크찌름 참갈채글소스볶음 계란야채무침 맛김치	아침(646kcalkcal) 잡곡밥/복부국 김치국 순두부계란찜 전사우부찌름 양파김치 맛김치	점심(649kcalkcal) 잡곡밥/양송이버섯 야채국 다들개장 오리훈제야채볶음 우유채찌름 계란나물무침 맛김치
저녁(661kcalkcal)	간식	저녁(667kcalkcal)	간식	저녁(666kcalkcal)	간식	저녁(671kcalkcal)	간식	저녁(687kcalkcal)	간식	저녁(660kcalkcal)	간식	저녁(677kcalkcal)	간식
잡곡밥/소고기야채국 물개버섯탕 오징어야채볶음 가지볶음 양배추부추무침 맛김치	부딩	잡곡밥/숙인자국 육개장 해물참채완자전 베이컨야채볶음 계란야채무침 맛김치	파일	잡곡밥/양송이버섯 야채국 부추김치국 하이라이스 그린빈야채볶음 마카로니살머드 맛김치	바나나쥬스	잡곡밥/물냉야채국 참치김치찌개 달걀산장찌름 도라지볶음 계란야채무침 맛김치	두우	잡곡밥/부추국 복어국 떡갈비,스티프찌름 팔도프리우육 계란나물무침 맛김치	현오구르트	잡곡밥/계란국 부대찌개 떡볶이 간파루김치볶음 오이연두살머드 맛김치	달랑도넛	잡곡밥/참깨국 해왔는김치탕 연두부,콩고기 김치채등근볶음 계란나물무침 맛김치	퍼먹는요구르트
24		25		26		27		28		29		30	
아침(649kcalkcal) 잡곡밥/시금치국 부추양파국 베이컨야채볶음 파해자반 새맛김치무침 맛김치	점심(679kcalkcal) 잡곡밥/부추야채국 사골해장국 춘니짜두부찌름 호박볶음 심근야채무침 맛김치	아침(647kcalkcal) 잡곡밥/야채국 부추저장 포도야채김치찌름 어묵야채볶음 고추김치 맛김치	점심(674kcalkcal) 잡곡밥/단호박국 고추장찌개 계란볶음 김치찌름 양배추쌈/쌈밥 맛김치	아침(663kcalkcal) 잡곡밥/브로콜리아채국 어묵국 분채야채볶음 그린빈볶음 오복지무침 물김치	점심(687kcalkcal) 잡곡밥/숙인자국 파송송계란국 짜장면 고추장야채볶음 짜사이무침 맛김치	아침(667kcalkcal) 잡곡밥/야채국 콩나물국 다들소고기야채찌름 시래기볶음 고들빼기야채무침 맛김치	점심(688kcalkcal) 잡곡밥/순두부국 오이냉국 표고김치 브로콜리양파찌름 계란야채무침 맛김치	아침(646kcalkcal) 잡곡밥/물냉야채국 김치국 콩치전무찌름 연두부,양파장 오징어 맛김치	점심(677kcalkcal) 잡곡밥/양송이버섯 야채국 부대찌개 해물참채완자전 부추,양파장 보통다들 계란야채무침 맛김치	아침(634kcalkcal) 잡곡밥/바지트국 야호박새우국 떡갈비,스티프찌름 구이김 양파김치 맛김치	점심(670kcalkcal) 잡곡밥/복부국 육개장 소고기국무침 양파김치 계란야채무침 맛김치	아침(663kcalkcal) 잡곡밥/달걀야채국 미역국 참치,고구마,김무침 콩자반 참갈채무침 맛김치	점심(687kcalkcal) 잡곡밥/소고기야채국 해장국 간동국 새우겉호박볶음 비트무생채 맛김치
저녁(661kcalkcal)	간식	저녁(660kcalkcal)	간식	저녁(660kcalkcal)	간식	저녁(660kcalkcal)	간식	저녁(667kcalkcal)	간식	저녁(681kcalkcal)	간식	저녁(680kcalkcal)	간식
잡곡밥/바지트국 미역냉국 오리훈제고추장볶음 물개버섯볶음 계란야채무침 맛김치	달랑도넛(바나나)	잡곡밥/달고기야채국 훈식완자국 너비아니구이 맛살,브로콜리볶음 오이미역초무침 맛김치	두우	잡곡밥/계란야채국 육개장 달걀산장볶음 양배추무침 숙인자반살머드 맛김치	파일	잡곡밥/소고기국 황태무국 미트볼,다들소스 고추장야채볶음 계란야채무침 맛김치	퍼먹는요구르트	잡곡밥/김치국 야채국 바지트순두부국 생선가리무김 달걀채볶음 양파김치무침 맛김치	죽면	잡곡밥/부추야채국 시래기물개탕 인동찜닭 간사우마늘볶음 도토리묵김치무침 맛김치	편김자 보리차	잡곡밥/매생이국 주거지국 계란볶음 양배추찜/쌈밥 계란나물무침 맛김치	현오구르트

31							
아침 (634KcalKcal)	점심(649KcalKcal)						
잡곡밥알송이버섯 죽 순두부국 미트볼프림 그린빈부름 새맛젓갈무침 맛김치	잡곡밥매생이야채 죽 황태곰나물국 조기두김 백묵이버섯부름 알배추숙임자무침 맛김치						
저녁 (668KcalKcal)	간식						
잡곡밥닭이채죽 두부김치국 오징어이채부름 맛살브로콜리부름 파래자반 맛김치	—— 참도						

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