프로그램 운영일정

2025년 09월 / 기본형

스마일요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 **신체(전체)** 행복체조 10:30~11:30(60분) **여가(여가 A그룹)** 투호 던지기 14:30~15:30(60분)	2 **인지(전체)** 소품바구니 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	3 **신체(전체)** 백업 10:30~11:30(60분) **여가(여가 B그룹)** 영화 감상 14:30~15:30(60분)	4 **인지(인지 A그룹)** 색칠하기 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 찍찍이 캐치볼 놀이 14:30~15:30(60분)	5 **인지(전체)** 청춘을 돌려다오 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	6 **여가(여가 A그룹)** 노래 부르기(노래방) 10:30~11:30(60분) **인지(인지 B그룹)** 책 읽어드리기 14:30~15:30(60분)
7	8 **신체(전체)** 두뇌체조 10:30~11:30(60분) **여가(여가 A그룹)** 풍선 배구 14:30~15:30(60분)	9 **인지(전체)** 해양경찰모자 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	10 **신체(신체 A그룹)** 고리던지기 10:30~11:30(60분) **여가(여가 B그룹)** 영화 감상 14:30~15:30(60분)	11 **인지(인지 A그룹)** 나무 블럭 쌓기 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 찍찍이 캐치볼 놀이 14:30~15:30(60분)	12 **인지(전체)** 손가락 숫 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	13 **여가(전체)** 윷놀이 10:30~11:30(60분) **인지(인지 B그룹)** 책 읽어드리기 14:30~15:30(60분)
14	15 **신체(전체)** 운동 체조 10:30~11:30(60분) **여가(여가 A그룹)** 투호 던지기 14:30~15:30(60분)	16 **인지(전체)** 퍼즐고향집 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	17 **신체(신체 A그룹)** 공 10:30~11:30(60분) **여가(여가 B그룹)** 영화 감상 14:30~15:30(60분)	18 **인지(인지 A그룹)** 색칠하기 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 찍찍이 캐치볼 놀이 14:30~15:30(60분)	19 **인지(전체)** 낚시 놀이 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	20 **여가(여가 A그룹)** 노래 부르기(노래방) 10:30~11:30(60분) **인지(인지 B그룹)** 책 읽어드리기 14:30~15:30(60분)
21	22 **신체(전체)** 건강 체조 10:30~11:30(60분) **여가(여가 A그룹)** 풍선 배구 14:30~15:30(60분)	23 **인지(전체)** 한복노리개 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	24 **신체(전체)** 접시 10:30~11:30(60분) **여가(여가 B그룹)** 영화 감상 14:30~15:30(60분)	25 **인지(인지 A그룹)** 나무 블럭 쌓기 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 고리던지기 14:30~15:30(60분)	26 **인지(전체)** 고무신 던지기 10:30~11:30(60분) **신체(신체 A그룹)** 슬링 운동 14:30~15:30(60분)	27 **여가(전체)** 윷놀이 10:30~11:30(60분) **인지(인지 B그룹)** 책 읽어드리기 14:30~15:30(60분)
28	29 **여가(여가 A그룹)** 투호 던지기 10:30~11:30(60분) **인지(전체)** 토끼 잡아라 10:30~11:30(60분)	30 **신체(전체)** 고향역 10:30~10:30(0분) **신체(신체 A그룹)** 슬링 운동 10:30~11:30(60분)				

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

식단표

2025년 09월

스마일요양원

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
		1		2		3		4		5		6	
		아침(653Kcalkcal)	점심(693Kcalkcal)	아침(658Kcalkcal)	점심(682Kcalkcal)	아침(623Kcalkcal)	점심(676Kcalkcal)	아침(643Kcalkcal)	점심(678Kcalkcal)	아침(651Kcalkcal)	점심(693Kcalkcal)	아침(679Kcalkcal)	점심(691Kcalkcal)
		잡곡밥/녹두죽 맑은감자국 계란찜 우엉채조림 궁채장아찌 맛김치	잡곡밥/미역죽 고추장찌개 잡채 건과류멸치볶음 콩나물무추무침 맛김치	잡곡밥/게살야채죽 홍합무국 메추리알장조림 컬리플라워볶음 오징어젓아채무침 맛김치	잡곡밥/양송이버섯야채죽 우묵가사리냉국 오리훈제단호박조림 감자볶음 미역야채초고추장무침 맛김치	잡곡밥/바지락죽 김치국 닭순살장조림 콩자반 오복지야채무침 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 한식된장국 오이소고기볶음 명엽채볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/두부죽 맑은콩나물국 스팸감자조림 당근채볶음 씨앗젓갈무침 맛김치	잡곡밥/건새우야채죽 부대찌개 두부탕수육 느타리버섯볶음 초석잠장아찌 맛김치	잡곡밥/브로콜리야채죽 순두부국 떡갈비스틱조림 파래자반 무오이초절임 맛김치	잡곡밥/미역죽 해장국 임연수카레구이 고구마줄기볶음 도토리묵김치무침 깍두기	잡곡밥/소고기야채죽 누룽지탕 참치무조림 어묵양파볶음 고들빼기야채무침 맛김치	잡곡밥/누룽지닭죽 닭곰탕 돈까스 청경채굴소스볶음 옥수수캔샐러드 맛김치
		저녁(662Kcalkcal)	간식	저녁(678Kcalkcal)	간식	저녁(684Kcalkcal)	간식	저녁(695Kcalkcal)	간식	저녁(660Kcalkcal)	간식	저녁(658Kcalkcal)	간식
		잡곡밥/계란야채죽 사골해장국 닭갈비 흑임자연근샐러드 얼갈이된장무침 맛김치	——— 증편	잡곡밥/메생이죽 종합어묵국 너비아니구이 그린빈굴소스볶음 계절야채무침 맛김치	——— 참손쌀과자 요구르트	잡곡밥/참깨야채죽 소고기무국 깐풍강정 호박볶음 계절야채무침 맛김치	——— 황도	잡곡밥/단호박죽 수제비국 데리야끼경단조림 깻잎멸치볶음 계절야채무침 맛김치	——— 달랑도넛	잡곡밥/전복죽 미역국 소불고기 유자청연근조림 계절야채무침 맛김치	——— 촉촉한고구마케익	잡곡밥/흑임자죽 황태채무국 부대제육볶음 양배추찜/쌈장 마늘쫑장아찌채 맛김치	——— 삶은계란 요구르트
7		8		9		10		11		12		13	
아침(627Kcalkcal)	점심(673Kcalkcal)	아침(653Kcalkcal)	점심(687Kcalkcal)	아침(631Kcalkcal)	점심(668Kcalkcal)	아침(635Kcalkcal)	점심(683Kcalkcal)	아침(644Kcalkcal)	점심(699Kcalkcal)	아침(652Kcalkcal)	점심(643Kcalkcal)	아침(677Kcalkcal)	점심(639Kcalkcal)
잡곡밥/표고야채죽 바지락부추국 미트볼조림 시래기볶음 씨앗젓갈무침 맛김치	잡곡밥/메생이죽 버섯들깨탕 소고기숙주볶음 매콤콩나물볶음 계절나물무침 맛김치	잡곡밥/계란죽 어묵국 두부조림 콩자반 고추장아찌 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 고추장찌개 닭갈비 우엉채조림 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/들깨야채죽 김치국 고등어캔시래기조림 총알버섯볶음 오이장아찌무침 맛김치	작은밥/미역죽 파송송계란국 짜장면 양파비엔나볶음 단무지무침 맛김치	잡곡밥/양송이죽 얼갈이된장국 돈채야채볶음 오복지무침 파래자반 맛김치	잡곡밥/바지락죽 오이냉국 코다리강정 브로콜리땅콩조림 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/단호박죽 누룽지탕 참치무조림 호박새우젓볶음 양념깻잎지 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 소고기무국 대구생선까스/타르소스 시금치무침 락교양파무침 맛김치	잡곡밥/참치야채죽 유부맑은국 베이컨야채볶음 궁채장아찌 구이김 맛김치	잡곡밥/녹두죽 들깨부추닭곰탕 오징어볶음 청경채굴소스볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/브로콜리죽 시래기된장국 함박스테이크조림 양파그린빈볶음 오징어젓갈무침 맛김치	잡곡밥/닭안심야채죽 맑은콩나물국 제육볶음 오이나물볶음 계절야채무침 맛김치
저녁(666Kcalkcal)	간식	저녁(693Kcalkcal)	간식	저녁(654Kcalkcal)	간식	저녁(650Kcalkcal)	간식	저녁(622Kcalkcal)	간식	저녁(679Kcalkcal)	간식	저녁(688Kcalkcal)	간식
잡곡밥/옥수수야채죽 한식된장국 참치김치볶음 베이컨채소볶음 톳무생채 맛김치	——— 런요구르트	잡곡밥/양송이죽 오징어무국 계란스크램블 메추리알조림 시금치무침 맛김치	——— 찐감자 보리차	잡곡밥/닭안심야채죽 부대찌개 콩나물불고기 고사리들깨볶음 계절야채무침 맛김치	——— 푸딩	잡곡밥/브로콜리죽 뼈없는감자탕 왼자조림 무우나물볶음 계절야채무침 맛김치	——— 두유	잡곡밥/땅콩죽 웅심이감자국 해물찜 취나물볶음 계절야채무침 맛김치	——— 증편	잡곡밥/두부야채죽 황태두부국 하이라이스 고구마줄기볶음 삼색푸실리오리엔탈샐러드 맛김치	——— 떠먹는요구르트	잡곡밥/단호박죽 맑은콩나물국 깐풍강정 팽이미역줄기볶음 계절야채무침 맛김치	——— 달랑도넛

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

14		15		16		17		18		19		20	
아침(622Kcalkcal)	점심(668Kcalkcal)	아침(644Kcalkcal)	점심(669Kcalkcal)	아침(637Kcalkcal)	점심(672Kcalkcal)	아침(655Kcalkcal)	점심(648Kcalkcal)	아침(645Kcalkcal)	점심(694Kcalkcal)	아침(657Kcalkcal)	점심(670Kcalkcal)	아침(642Kcalkcal)	점심(699Kcalkcal)
잡곡밥/녹두죽 들깨무국 메추리알짱조림 도라지볶음 도시락김 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 육개장 마파두부 오이나물볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 홍합국 감자조림 맛살양배추볶음 비트무생채 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 부대찌개 미니돈까스조림 시래기볶음 가지나물무침 맛김치	잡곡밥/참깨죽 애호박새우젓국 미트볼조림 연두부/양념장 열무고추장무침 맛김치	잡곡밥/홍합살야채죽 김치콩나물국 안동찜닭 새송이고추장볶음 궁채장아찌 맛김치	잡곡밥/두부야채죽 순두부국 계란찜 컬리플라워볶음 씨앗젓갈무침 맛김치	잡곡밥/옥수수죽 사골해장국 고추장불고기 상추/쌈장 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/컬리플라워죽 유부장국 비엔나야채복음 오징어젓갈무침 파래자반 맛김치	잡곡밥/참깨죽 고추장찌개 고등어오븐구이 도라지볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/표고버섯죽 감자계란국 닭순살야채조림 콩자반 양념깻잎지 맛김치	잡곡밥/브로콜리야채죽 한식된장국 오리훈제단호박조림 고사리볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/녹두죽 들깨버섯탕 꽁치캔무조림 양파장아찌 시금치무침 맛김치	잡곡밥/닭고기야채죽 소고기무국 돼지고기부추잡채 매콤콩나물볶음 계절야채무침 맛김치
저녁(679Kcalkcal)	간식	저녁(643Kcalkcal)	간식	저녁(682Kcalkcal)	간식	저녁(676Kcalkcal)	간식	저녁(634Kcalkcal)	간식	저녁(678Kcalkcal)	간식	저녁(674Kcalkcal)	간식
잡곡밥/단호박죽 오징어국 너비아니구이 어묵고추조림 야채샐러드 맛김치	——— 황도	잡곡밥/참치죽 소고기미역국 돼지불백 마늘쫑채 계절야채무침 맛김치	——— 촉촉한고구마케익	잡곡밥/양송이죽 수제비국 코다리양념조림 가지양파볶음 브로콜리두부무침 맛김치	——— 검은깨두유	잡곡밥/메생이죽 참치김치찌개 오색모듬전 연근조림 계절야채 맛김치	——— 떠먹는요구르트	잡곡밥/게살야채죽 어묵무국 오징어야채볶음 건새우마늘쫑볶음 계절야채무침 맛김치	——— 과일	잡곡밥/버지락죽 미역국 불맛돈육야채볶음 호박볶음 계절야채무침 맛김치	——— 푸딩	잡곡밥/전복죽 청국장찌개 소불고기 들기름김치볶음 대파양념무침 깍두기	——— 단짠감자 보리차
21		22		23		24		25		26		27	
아침(621Kcalkcal)	점심(692Kcalkcal)	아침(635Kcalkcal)	점심(688Kcalkcal)	아침(644Kcalkcal)	점심(688Kcalkcal)	아침(674Kcalkcal)	점심(699Kcalkcal)	아침(659Kcalkcal)	점심(644Kcalkcal)	아침(661Kcalkcal)	점심(685Kcalkcal)	아침(629Kcalkcal)	점심(664Kcalkcal)
잡곡밥/들깨야채죽 홍합무국 계란찜 당근채볶음 궁채장아찌 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 돼지고기김치찌개 총알버섯메추리알조림 시래기볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/단호박죽 황태무국 고등어캔무조림 그린빈볶음 무우생채 맛김치	잡곡밥/미역죽 한식된장국 콩나물불고기 청경채굴소스볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/순두부죽 미역국 베이컨양배추볶음 무우나물 간장고추장아찌 맛김치	잡곡밥/양송이죽 잔치국수 경단데리야끼조림 맛살브로콜리볶음 짜사이무침 맛김치	잡곡밥/계란야채죽 시래기된장국 두부조림 콩자반 양념깻잎지 맛김치	잡곡밥/소고기야채죽 부대찌개 소불고기볶음 양송이그린볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/메생이죽 김치두부국 떡갈비스틱조림 감자볶음 양파장아찌 맛김치	잡곡밥/참치죽 들깨버섯탕 제육김치볶음 미역줄기볶음 계절야채무침 깍두기	잡곡밥/양송이버섯야채죽 콩나물국 닐치알계란찜 컬리플라워볶음 오징어젓갈무침 맛김치	잡곡밥/흑임자죽 오징어무국 야채전 흑임자연근샐러드 얼갈이된장무침 맛김치	잡곡밥/단호박죽 한식된장국 메추리알장조림 파래자반 비트무생채 맛김치	잡곡밥/전복죽 홍합미역국 돈육간장불고기 양배추찜/쌈장 도토리묵야채무침 맛김치
저녁(675Kcalkcal)	간식	저녁(692Kcalkcal)	간식	저녁(627Kcalkcal)	간식	저녁(681Kcalkcal)	간식	저녁(689Kcalkcal)	간식	저녁(633Kcalkcal)	간식	저녁(689Kcalkcal)	간식
잡곡밥/양송이죽 오징어무국 함박스테이크조림 팽이미역볶음 계절야채무침 맛김치	——— 미니쿠키 요구르트	잡곡밥/소고기야채죽 육개장 새우까스/타르소스 열무고추장무침 야채옥수수캔샐러드 맛김치	——— 두유	잡곡밥/흑임자죽 뼈없는감자국 한식잡채 숙주나물볶음 계절야채무침 맛김치	——— 떠먹는요구르트	잡곡밥/브로콜리죽 총합어묵국 코다리무조림 호박볶음 계절야채무침 맛김치	——— 과일	잡곡밥/들깨야채죽 소고기무국 안동찜닭 고추장멸치볶음 시금치무침 맛김치	——— 참손쌀과자 요구르트	잡곡밥/땅콩죽 해장국 고등어구이 표고버섯야채볶음 오이무침 맛김치	——— 증편	잡곡밥/닭안심야채죽 버섯매운탕수제비 감자고라탕(오븐) 돈민찌가지볶음 도라지초고추장무침 맛김치	——— 비피더스

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

28		29		30					
아침(626Kcalkcal)	점심(648Kcalkcal)	아침(633Kcalkcal)	점심(682Kcalkcal)	아침(690Kcalkcal)	점심(688Kcalkcal)				
잡곡밥/매생이야채죽 누룽지탕 두부조림 호박양파볶음 씨앗젓갈무침 맛김치	잡곡밥/참깨죽 육개장 소불고기버섯볶음 어묵고추조림 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/브로콜리죽 맑은콩나물국 감자조림 연두부/양념장 궁채장아찌 맛김치	잡곡밥/닭안심죽 고추장찌개 미트볼크림소스조림 마늘쫑건새우볶음 계절야채무침 맛김치	잡곡밥/참깨죽 파송송계란국 참치무조림 무오이초절임 도시락김 맛김치	표고버섯밥/표고버섯죽 우렁된장찌개 명란떡갈비야채조림 꽈리고추멸치조림 얼갈이된장무침 맛김치				
저녁(677Kcalkcal)	간식	저녁(656Kcalkcal)	간식	저녁(644Kcalkcal)	간식				
잡곡밥/소고기야채죽 바지락부추국 돼지고기장조림 청경채굴소스볶음 계절야채무침 맛김치	——— 빵	잡곡밥/홍합죽 두부김치국 오리훈제야채볶음 샐러리장아찌 계절야채무침 맛김치	——— 두유	잡곡밥/녹두죽 황태채무국 닭비빔규구이 감자채볶음 계절야채무침 맛김치	——— 촉촉한고구마케익				

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

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.