

# 프로그램 운영일정

2025년 10월 / 기본형

스마일요양원

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일         | 월요일                                                                                           | 화요일                                                                                     | 수요일                                                                                              | 목요일                                                    | 금요일                                                                                        | 토요일                                                 |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|             |                                                                                               |                                                                                         | <b>1</b><br>신체(전체) 백업<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>여가(여가 B그룹) 영화 감상<br>14:30~15:30(60분)             | <b>2</b><br>신체(신체 A그룹) 짝짝이 캐치볼 놀이<br>14:30~15:30(60분)  | <b>3 개천절</b><br>인지(전체) 선물상자<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>신체(신체 A그룹) 슬링 운동<br>14:30~15:30(60분) | <b>4</b><br>인지(인지 B그룹) 책 읽어드리기<br>14:30~15:30(60분)  |
| <b>5 추석</b> | <b>6 추석</b><br>신체(전체) 짝짝이 캐치볼 놀이<br>10:30~11:30(60분)<br>여가(여가 A그룹) 투호 던지기<br>14:30~15:30(60분) | <b>7 추석</b><br>인지(전체) 색칠하기<br>10:30~11:30(60분)<br>신체(신체 A그룹) 슬링 운동<br>14:30~15:30(60분)  | <b>8 대체공휴일(추석)</b><br>신체(전체) 행복체조<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>여가(여가 B그룹) 영화 감상<br>14:30~15:30(60분) | <b>9 한글날</b><br>신체(신체 A그룹) 고리던지기<br>14:30~15:30(60분)   | <b>10</b><br>인지(전체) 옷이야 모아<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>신체(신체 A그룹) 슬링 운동<br>14:30~15:30(60분)  | <b>11</b><br>인지(인지 B그룹) 책 읽어드리기<br>14:30~15:30(60분) |
| <b>12</b>   | <b>13</b><br>신체(전체) 남행열차<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>여가(여가 A그룹) 풍선 배구<br>14:30~15:30(60분)       | <b>14</b><br>인지(전체) 불꽃축제<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>신체(신체 A그룹) 슬링 운동<br>14:30~15:30(60분) | <b>15</b><br>신체(전체) 두뇌체조<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>여가(여가 B그룹) 영화 감상<br>14:30~15:30(60분)          | <b>16</b><br>신체(신체 A그룹) 짝짝이 캐치볼 놀이<br>14:30~15:30(60분) | <b>17</b><br>인지(전체) 고스톱 놀이<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>신체(신체 A그룹) 슬링 운동<br>14:30~15:30(60분)  | <b>18</b><br>인지(인지 B그룹) 책 읽어드리기<br>14:30~15:30(60분) |
| <b>19</b>   | <b>20</b><br>신체(전체) 불비나<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>여가(여가 A그룹) 투호 던지기<br>14:30~15:30(60분)       | <b>21</b><br>인지(전체) 흥시<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>신체(신체 A그룹) 슬링 운동<br>14:30~15:30(60분)   | <b>22</b><br>신체(전체) 운동 체조<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>여가(여가 B그룹) 영화 감상<br>14:30~15:30(60분)         | <b>23</b><br>신체(신체 A그룹) 고리던지기<br>14:30~15:30(60분)      | <b>24</b><br>인지(전체) 투호놀이<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>신체(신체 A그룹) 슬링 운동<br>14:30~15:30(60분)    | <b>25</b><br>인지(인지 B그룹) 책 읽어드리기<br>14:30~15:30(60분) |
| <b>26</b>   | <b>27</b><br>신체(전체) 코스모스길<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>여가(여가 A그룹) 풍선 배구<br>14:30~15:30(60분)      | <b>28</b><br>인지(전체) 가로수길<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>신체(신체 A그룹) 슬링 운동<br>14:30~15:30(60분) | <b>29</b><br>신체(전체) 건강 체조<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>여가(여가 B그룹) 영화 감상<br>14:30~15:30(60분)         | <b>30</b><br>신체(신체 A그룹) 공놀이<br>14:30~15:30(60분)        | <b>31</b><br>인지(전체) 돌리고 돌리고<br>10:30~11:30(60분)(외)                                         |                                                     |

# 식단표

2025년 10월

스마일요양원

| 일요일                                                      |  | 월요일                                               |  | 화요일                                                         |  | 수요일                                                   |  | 목요일                                                     |  | 금요일                                                     |  | 토요일                                                     |  |                                                         |  |
|----------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|--|
|                                                          |  |                                                   |  |                                                             |  | 1                                                     |  | 2                                                       |  | 3 개천절                                                   |  | 4                                                       |  |                                                         |  |
|                                                          |  |                                                   |  |                                                             |  | 아침(496kcal) 점심(632kcal)                               |  | 아침(685kcal) 점심(584kcal)                                 |  | 아침(586kcal) 점심(667kcal)                                 |  | 아침(598kcal) 점심(564kcal)                                 |  |                                                         |  |
|                                                          |  |                                                   |  |                                                             |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>미역국<br>깻잎순무침<br>두부조림<br>동그랑전<br>배추김치       |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>들깨배추국<br>버섯볶음<br>가지나물무침<br>갈치조림<br>배추김치      |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>버지락부추국<br>어묵양파볶음<br>김구이<br>연근조림<br>배추김치      |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>낙지두부탕<br>채소달걀말이<br>연근두유조림미역<br>줄기볶음<br>배추김치  |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>소고기맑은국<br>건새우볶음<br>깻잎순조림<br>오이초무침<br>배추김치    |  |
|                                                          |  |                                                   |  |                                                             |  | 저녁(630kcal)                                           |  | 저녁(647kcal)                                             |  | 저녁(665kcal)                                             |  | 저녁(544kcal)                                             |  |                                                         |  |
|                                                          |  |                                                   |  |                                                             |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>북어계란국<br>오야채무침<br>너비아니구이<br>무우들깨볶음<br>배추김치 |  | 요구르트<br>검은깨두유                                           |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>육두배추국<br>메추리알 장조림<br>불락구이<br>호박새우볶음<br>단배추김치 |  | 프렌치토스트<br>포도                                            |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>오지어국<br>오리훈제<br>도토리묵 아재무침<br>양배추들깨볶음<br>배추김치 |  |
| 5 추석                                                     |  | 6 추석                                              |  | 7 추석                                                        |  | 8 대체공휴일(추석)                                           |  | 9 한글날                                                   |  | 10                                                      |  | 11                                                      |  |                                                         |  |
| 아침(563kcal) 점심(654kcal)                                  |  | 아침(610kcal) 점심(759kcal)                           |  | 아침(613kcal) 점심(552kcal)                                     |  | 아침(597kcal) 점심(567kcal)                               |  | 아침(746kcal) 점심(684kcal)                                 |  | 아침(550kcal) 점심(640kcal)                                 |  | 아침(620kcal) 점심(742kcal)                                 |  |                                                         |  |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>미역국<br>두부계란구이<br>연근조림<br>느타리버섯나물<br>배추김치      |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>곤드레비빔밥/양념장<br>오이무침<br>김가루부추무침<br>배추김치  |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>소고기탕국<br>감자조림<br>버섯볶음<br>콩나물무침<br>파리고추찜<br>배추김치  |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>호박청국장<br>갈치조림<br>전멸치볶음<br>김구이<br>미나리무침     |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>아재만두국<br>돼지불고기<br>전멸치간장조림<br>부추김치            |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>두부된장국<br>두부엿장조림<br>감자햄볶음<br>양념깻잎지<br>배추김치    |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>버섯샤브탕<br>한식잡채<br>달걀수육냉채<br>상추겉절이<br>배추겉절이    |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>조갯살살파국<br>공치조림<br>메추리알조림<br>가지양파볶음<br>배추김치   |  |
| 저녁(522kcal)                                              |  | 간식                                                |  | 저녁(652kcal)                                                 |  | 간식                                                    |  | 저녁(541kcal)                                             |  | 간식                                                      |  | 저녁(614kcal)                                             |  | 간식                                                      |  |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>해물순두부<br>고등어구이<br>브로콜리/초고추장<br>멸치간장볶음<br>배추김치 |  | 울무차<br>과일                                         |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>두부감자국<br>표고버섯볶음<br>도토리묵무침<br>떡갈비구이<br>배추김치       |  | 전지분유/스넥<br>과일                                         |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>부추고다국<br>채소무침<br>사각어묵조림<br>조기구이<br>배추김치      |  | 요플레<br>토스트                                              |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>어묵국<br>오리훈제부추볶음<br>우렁조림<br>새송이버섯나물<br>배추김치   |  | 카스타드/커피<br>과일                                           |  |
| 12                                                       |  | 13                                                |  | 14                                                          |  | 15                                                    |  | 16                                                      |  | 17                                                      |  | 18                                                      |  |                                                         |  |
| 아침(592kcal) 점심(586kcal)                                  |  | 아침(545kcal) 점심(603kcal)                           |  | 아침(637kcal) 점심(627kcal)                                     |  | 아침(658kcal) 점심(703kcal)                               |  | 아침(611kcal) 점심(614kcal)                                 |  | 아침(622kcal) 점심(489kcal)                                 |  | 아침(631kcal) 점심(681kcal)                                 |  |                                                         |  |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>부추된장국<br>쇠고기채소볶음<br>옥수수조림<br>김구이<br>배추김치      |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>사골찜국<br>간장해물찜<br>연근부침<br>과일샐러드<br>열무김치 |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>시금치국<br>된장국<br>두부양념구이<br>단호박찜<br>백묵이버섯냉채<br>배추김치 |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>갈비탕<br>차돌마늘볶음<br>가지양념찜<br>청경채겉절이<br>배추김치   |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>만둣국<br>가자미엿장조림<br>우렁초무침<br>우거지나물<br>배추김치     |  | 일품)마파두부덮밥<br>맑은장국<br>새우버터구이<br>부추생채<br>배추김치             |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>유부맑은국<br>돈육굴소스볶음<br>새싹채소무침<br>유산균음료<br>배추김치  |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>어묵국<br>순살담찜<br>미역자반<br>더덕채무침<br>나박김치         |  |
| 저녁(537kcal)                                              |  | 간식                                                |  | 저녁(626kcal)                                                 |  | 간식                                                    |  | 저녁(599kcal)                                             |  | 간식                                                      |  | 저녁(739kcal)                                             |  | 간식                                                      |  |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>표고버섯탕<br>오리주물럭<br>오이들깨볶음<br>쌈무<br>배추김치        |  | 두유<br>마가레트                                        |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>온도토리묵국<br>갈치조림<br>당근숙주나물<br>고춧잎무침<br>물김치         |  | 오렌지주스<br>시리얼&우유                                       |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>채소스프<br>돈신태찜<br>실곤약잡채<br>참나물무침<br>배추김치       |  | 요플레<br>군고구마                                             |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>김치찌개<br>쇠고기채볶음<br>총알버섯조림<br>속갓들깨무침<br>열무김치   |  | 요구르트<br>토마토슬라이스                                         |  |
|                                                          |  |                                                   |  |                                                             |  |                                                       |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>김치찌개<br>쇠고기채볶음<br>총알버섯조림<br>속갓들깨무침<br>열무김치   |  | 요구르트<br>토마토슬라이스                                         |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>감자국<br>제육볶음<br>고사리조림<br>양배추쌈&쌈장<br>물김치       |  | 대추차<br>무가당두유                                            |  |
|                                                          |  |                                                   |  |                                                             |  |                                                       |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>콩나물찜<br>가지나물<br>배추김치                         |  |                                                         |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>감자국<br>제육볶음<br>고사리조림<br>양배추쌈&쌈장<br>물김치       |  | 유산균음료<br>파배기                                            |  |
|                                                          |  |                                                   |  |                                                             |  |                                                       |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>청경채맑은국<br>오리불고기<br>전멸치고추장볶음<br>천사채샐러드<br>파김치 |  |                                                         |  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>청경채맑은국<br>오리불고기<br>전멸치고추장볶음<br>천사채샐러드<br>파김치 |  | 우유<br>글                                                 |  |

| 19                                                      |                                                      | 20                                                         |                                                        | 21                                                      |                                                         | 22                                                     |                                                       | 23                                                   |                                                        | 24                                                          |                                                        | 25                                                     |                                          |
|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 아침(584kcal)                                             | 점심(737kcal)                                          | 아침(666kcal)                                                | 점심(771kcal)                                            | 아침(496kcal)                                             | 점심(714kcal)                                             | 아침(529kcal)                                            | 점심(690kcal)                                           | 아침(671kcal)                                          | 점심(608kcal)                                            | 아침(575kcal)                                                 | 점심(722kcal)                                            | 아침(666kcal)                                            | 점심(567kcal)                              |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>김파국<br>버섯달걀볶음<br>건새우볶음<br>시금치나물<br>배추김치      | 흰쌀밥/잡곡밥<br>콩나물국<br>돼지고기수육<br>쌈이쌈<br>상추겉잎쌈<br>볶음김치    | 흰쌀밥/잡곡밥<br>복어국<br>쇠고기채소조림<br>알감자조림<br>새송이버섯탕무<br>찜<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>돈육고추장찌개<br>두부선<br>불어묵볶음<br>과일샐러드<br>배추김치    | 흰쌀밥/잡곡밥<br>얼무맑은국<br>조기찜<br>피망채무침<br>고사리나물<br>배추김치       | 흰쌀밥/잡곡밥<br>조갯살된장국<br>우삼겹안배추볶음<br>브로콜리숙회<br>가지무침<br>나박김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>미역장국<br>두부고약조림<br>시금치볶음<br>민간다버섯나물<br>배추김치  | 일품)단호박카레<br>게살탕<br>오징어링튀김<br>꿀면채소무침<br>단무지무침          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>모듬버섯국<br>베이컨채소볶음<br>취나물무침<br>요플레<br>배추김치  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>곰국<br>채소달걀찜<br>호두마늘종조림<br>양상추샐러드<br>얼무김치    | 흰쌀밥/잡곡밥<br>감자국<br>연두부&흑임자소<br>스<br>크랜베리멸치볶음<br>숙감무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>참치추어탕<br>우민짜버섯조림<br>파리고추볶음<br>청포묵무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>쇠고기맛국<br>훈제오리볶음<br>우엉조림<br>근대나물<br>배추김치     | 일품)온메밀국수<br>1/2쌀밥<br>장어구이<br>락교무침<br>오복지 |
| 저녁(606kcal)                                             | 간식                                                   | 저녁(608kcal)                                                | 간식                                                     | 저녁(632kcal)                                             | 간식                                                      | 저녁(490kcal)                                            | 간식                                                    | 저녁(608kcal)                                          | 간식                                                     | 저녁(559kcal)                                                 | 간식                                                     | 저녁(584kcal)                                            | 간식                                       |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>애호박국<br>대구살썩갠튀김<br>브로콜리깨무침<br>사과오이무침<br>배추김치 | 두유<br>양갱                                             | 흰쌀밥/잡곡밥<br>부추달걀국<br>돼지목살구이<br>목은지지짐<br>명이나물무침<br>동치미       | 석류주스<br>배슬라이스                                          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>수제비국<br>닭살참깨볶음<br>도라지유자청무침<br>참나물겉절이<br>배추김치 | 요플레<br>저지방우유                                            | 흰쌀밥/잡곡밥<br>숙주맑은국<br>삼치불고기<br>양념겉잎찜<br>토마토새싹샐러드<br>배추김치 | 요구르트<br>핫케이크                                          | 흰쌀밥/잡곡밥<br>미소장국<br>쇠고기육전<br>조개젓무침<br>오이생채<br>배추김치    | 작두콩차<br>쿠기                                             | 흰쌀밥/잡곡밥<br>유부김치국<br>해물채소볶음<br>애호박나물<br>청경채무침<br>파김치         | 유산균음료<br>사과                                            | 흰쌀밥/잡곡밥<br>다시마젓국<br>돈육간장볶음<br>콩나물파채무침<br>상추&쌈장<br>배추김치 | 우유<br>찜빵                                 |
| 26                                                      |                                                      | 27                                                         |                                                        | 28                                                      |                                                         | 29                                                     |                                                       | 30                                                   |                                                        | 31                                                          |                                                        |                                                        |                                          |
| 아침(553kcal)                                             | 점심(677kcal)                                          | 아침(567kcal)                                                | 점심(614kcal)                                            | 아침(692kcal)                                             | 점심(618kcal)                                             | 아침(637kcal)                                            | 점심(685kcal)                                           | 아침(720kcal)                                          | 점심(597kcal)                                            | 아침(735kcal)                                                 | 점심(690kcal)                                            |                                                        |                                          |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>청국장찌개<br>달걀장조림<br>김자반<br>표고버섯나물<br>배추김치      | 흰쌀밥/잡곡밥<br>크림스프<br>햄버그스테이크찜<br>옥수수볶음<br>얼무무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>사골찜국<br>대구살양장조림<br>고구마채볶음<br>오이부추무침<br>배추김치     | 흰쌀밥/잡곡밥<br>물만둣국<br>닭안심채소볶음<br>느타리버섯무침<br>청경채나물<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>누룽지탕<br>돈육채소볶음<br>총알버섯조림<br>아욱나물<br>배추김치     | 흰쌀밥/잡곡밥<br>홍합국<br>두부양념조림<br>우엉잡채<br>참나물무침<br>배추김치       | 흰쌀밥/잡곡밥<br>들깨미역국<br>쇠고기굴소스볶음<br>콩자반<br>브로콜리무침<br>배추김치  | 일품)오므라이스<br>유부우동국<br>크래미깻잎전<br>양상추흑임자소스<br>무침<br>얼무김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>순두부국<br>새우살겉찜조림<br>고추찜양념무침<br>우유<br>배추김치  | 흰쌀밥/잡곡밥<br>콩나물국<br>고등어조림<br>목이버섯겨자냉채<br>도토리묵무침<br>배추김치 | 흰쌀밥/잡곡밥<br>썩갠맑은국<br>삼겹살조림<br>매콤김자조림<br>상추무침<br>배추김치         | 흰쌀밥/잡곡밥<br>썩갠맑은국<br>삼겹살조림<br>매콤김자조림<br>상추무침<br>배추김치    |                                                        |                                          |
| 저녁(562kcal)                                             | 간식                                                   | 저녁(627kcal)                                                | 간식                                                     | 저녁(596kcal)                                             | 간식                                                      | 저녁(595kcal)                                            | 간식                                                    | 저녁(624kcal)                                          | 간식                                                     | 저녁(636kcal)                                                 | 간식                                                     |                                                        |                                          |
| 흰쌀밥/잡곡밥<br>콩가루시금치국<br>우체파프리카볶음<br>연근조림<br>세발나물무침<br>물김치 | 두유<br>과일푸딩                                           | 흰쌀밥/잡곡밥<br>맑은장국<br>쇠불고기<br>견과류꿀볶음<br>양배추쪽파무침<br>나박김치       | 사과주스<br>도너츠                                            | 흰쌀밥/잡곡밥<br>육개장<br>갈치구이<br>가지볶음<br>새싹채소무침<br>동치미         | 요플레<br>바나나우유                                            | 흰쌀밥/잡곡밥<br>맑은꽃게탕<br>돼지고기버섯볶음<br>미늘종무침<br>과일샐러드<br>배추김치 | 요구르트<br>스프                                            | 흰쌀밥/잡곡밥<br>호박양파국<br>차돌김치볶음<br>잔멸치조림<br>파프리카무침<br>물김치 | 유자차<br>홍시                                              | 흰쌀밥/잡곡밥<br>쇠고기맛국<br>가지미구이<br>백순대채소볶음<br>시금치고추장무침<br>나박김치    | 유산균음료<br>식혜                                            |                                                        |                                          |