

프로그램 운영일정

2026년 05월 / 기본형

가은실버홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 . 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 이야기 카드 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 골프 15:10~15:40(30분)	2 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 전래동화 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 알까기 15:10~15:40(30분)
3 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 반쪽그림 맞추기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 화초 가꾸기 15:10~15:40(30분)	4 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 글씨쓰기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 탁구공 낚시 15:10~15:40(30분)	5 어린이 날 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 어린이날 미술 활동 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 낚시놀이 15:10~15:40(30분)	6 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 온족욕 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 숫자 퍼즐 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 손가락 스포츠 15:10~15:40(30분)	7 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 기타(전체) 시장놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 악기놀이 15:10~15:40(30분)	8 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 어버이날 미술활동 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 오재미 놀이 15:10~15:40(30분)	9 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 추억의 사진 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 풍선치기 15:10~15:40(30분)
10 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 도미노 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 해적롤렛 15:10~15:40(30분)	11 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 한글 낱말 카드 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 예어하기 15:10~15:40(30분)	12 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 면봉 물감 찍기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 짐볼 굴리기 15:10~15:40(30분)	13 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 온족욕 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 칠교놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 투호놀이 15:10~15:40(30분)	14 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 젠가 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 미니 당구 15:10~15:40(30분)	15 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 모형 돈세기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 고리 던지기 15:10~15:40(30분)	16 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 색종이 목걸이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 나무과녁 맞추기 15:10~15:40(30분)
17 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 미로찾기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 볼링 15:10~15:40(30분)	18 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 가베놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 탁구 게임 15:10~15:40(30분)	19 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 빨대목걸이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 공 전달하기 15:10~15:40(30분)	20 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 온족욕 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 블럭쌓기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 골프 15:10~15:40(30분)	21 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 기타(전체) 시장놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 알까기 15:10~15:40(30분)	22 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 겹쌓기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 빙 배드민턴 15:10~15:40(30분)	23 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 실 감고 풀기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 탁구공 낚시 15:10~15:40(30분)

24 석가탄신일 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 계란판 색분류 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 낚시놀이 15:10~15:40(30분)	25 대체공휴일(5.24) 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 고스톱 짝맞추기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 손가락 스포츠 15:10~15:40(30분)	26 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 부직포 실 꿰기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 다트 게임 15:10~15:40(30분)	27 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 온족욕 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 오재미 놀이 15:10~15:40(30분)	28 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 탁구공 터널 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 악기놀이 15:10~15:40(30분)	29 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 직조놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 해적롤렛 15:10~15:40(30분)	30 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 이야기 카드 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 에어하키 15:10~15:40(30분)
31 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 분류하기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 짐볼 굴리기 15:10~15:40(30분)						

식단표

2026년 05월

가은실버홈

구분						금(05.01)	토(05.02)
아침 식단						백미밥 동태살맑은국 쇠고기장조림 마늘종볶음 청경채겉절이 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 미니새송이버섯 볶음 취나물무침 깍두기
점심 식단						백미밥 도가니탕, 당면 떡갈비조림 고추다대기 양파, 쌈장 배추김치	백미밥 오징어국 제육볶음 문어소세지튀김 마카로니샐러드 배추김치
저녁 식단						백미밥 닭곰탕 돈사태찜 방풍나물무침 양념깻잎지 배추김치	백미밥1/2 어묵우동 새우부추전 흑임자연근샐러드 배추김치 마시는요구르트
구분	일(05.03)	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
아침 식단	백미밥 들기름미역국 가자미구이 브로콜리숙회 파리고추찜 배추김치	백미밥 쇠고기탕국 미트볼조림 잔멸치볶음 오이초무침 배추김치	백미밥 조랭이떡국 온두부&양념장 참치김치볶음 참나물무침 깍두기	백미밥 모듬어묵탕 닭살채소조림 마늘종볶음 열무나물무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 스크램블에그 진미채무침 고사리나물볶음 배추김치	백미밥 들깨무쌈국 가자미양념찜 연근조림 비름나물무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 두부구이&양념장 불어묵조림 호박고지나물볶음 깍두기
점심 식단	백미밥 사골국 김치불고기 오이고추,쌈장 부추전 배추김치	백미밥 얼갈이건새우배 추국 굴소스닭우동사 리조림 곤드레나물무침 고기산적 배추김치	백미밥 얼큰콩나물국 함박스테이크, 소스 오징어링튀김 푸실리케참무침 배추김치	백미밥 유부팽이버섯국 돈육오이볶음 야채춘권 브로콜리숙회 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 오징어볶음 연두부양념장 숙주나물무침 배추김치	미꾸라지추어탕(재피,방아) 김치해물전 양파쌈장무침 재핏가루, 방아잎 배추김치, 여유밥	백미밥 계란국 묵은지고등어조 림 표고버섯볶음 무나물볶음 배추김치
저녁 식단	백미밥 순두부찌개 순살찜닭 도라지생채 숙주나물무침 배추김치	백미밥 등뼈감자탕 고등어조림 애너타리버섯볶음 썩갓나물무침 배추김치	백미밥 육개장 애호박전 돌미나리무침 건파래자반 배추김치	백미밥 아욱맑은국 쇠불고기 콩나물무침 양배추찜&쌈장 깍두기	백미밥 설렁탕 해물찜 가지볶음 돌나물초무침 배추김치	백미밥 우동국물 오리불고기 감자채피망볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 고추장찌개 삼치구이 팽이버섯볶음 취나물무침 배추김치

구분	일(05.10)	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
아침 식단	백미밥 달걀찜국 오징어숙회 도라지나물볶음 김구이 배추김치	백미밥 감자국 쇠고기피망볶음 미나리나물무침 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 사골곰탕 채소달걀찜 숙주굴소스볶음 비름나물무침 배추김치	백미밥 황태찜국 함박스테이크 표고버섯조림 고사리나물볶음 배추김치	백미밥 배춧국 닭가슴살채소구이 건새우마늘종조림 머윗대나물볶음 깍두기	백미밥 바지락살맑은국 치즈달걀말이 감자채볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 쇠고기탕국 가자미양념찜 애호박볶음 열무나물무침 배추김치
점심 식단	백미밥 아욱된장국 새우가스 감자조림 단호박샐러드 배추김치	백미밥 아욱된장국 동태무조림 김치전 쥐어채조림 백김치	백미밥 닭곰탕 매콤부추당면불고기 가지무침 흑임자연근무침 배추김치	백미밥 미역국 닭볶음탕 미역초무침 알배기쌈 배추김치	백미밥 짬뽕국 데리야끼불고기 잡채말이어묵 야채쌈 배추김치	얼갈이된장국 비빔밥 계란후라이 뽕뽕한 강된장 배추김치	백미밥 얼큰순두부찌개 크림수제소세지 고구마맛탕 파래김자만 배추김치
저녁 식단	백미밥 시금치된장국 돈사태찜 청포묵무침 브로콜리맛살볶음 배추김치	백미밥 옥수수스프 생선가스&타르타르소스 토마토양상추샐러드 깍두기 마시는요구르트	백미밥 어묵탕 돼지고기수육 우영조림 호박잎쌈&쌈장 배추김치	백미밥 쇠고기뭇국 마파두부 궁채들깨볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 고추장찌개 고등어구이 깻잎순나물무침 무생채 배추김치	백미밥 유부장국 돈육김치찜 불어묵조림 청경채나물무침 깍두기	백미밥 사골우거짓국 훈제오리채소볶음 견과류조림 부추양파무침 깍두기
구분	일(05.17)	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
아침 식단	백미밥 북엇국 닭살피망조림 잔멸치볶음 참나물겉절이 배추김치	백미밥 애호박국 해물완자전 도라지나물볶음 브로콜리숙회&초장 배추김치	백미밥 들기름미역국 새우살청경채볶음 시금치나물무침 견과류조림 배추김치	백미밥 유부장국 쇠고기당면조림 취나물무침 양념깻잎지 깍두기	백미밥 동태매운탕 마파두부 부들어묵볶음 숙갓나물무침 배추김치	백미밥 아욱된장국 떡갈비구이 청경채나물무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 차돌박이숙주볶음 땅콩조림 건파래자반 배추김치
점심 식단	백미밥 김치찌개 간장제육볶음 야채스크림블 새우튀김 배추김치	백미밥 호박새우젓국 너비아니조림 실곤약야채무침 김치들기름무침 깍두기	백미밥 순두부김치국 마파닭볶음 참치양배추마요무침 해물완자전 배추김치	백미밥 근대된장국 숯불향제육볶음 야채스틱 땅콩조림 배추김치	백미밥 부추계란국 김치제육볶음 너비아니조림 야채콘샐러드 배추김치	어묵꼬치 유부우동 새우튀김 알감자버터구이 배추김치	백미밥 목사발 파리고추오징어볶음 동그랑땡전 들기름청포묵구이 배추김치
저녁 식단	백미밥 감자국 삼치구이 청포묵무침 연근조림 배추김치	백미밥 어묵숙갓국 돈육양파조림 머윗대나물볶음 과일샐러드 배추김치	백미밥 시래깃국 순살찜닭 고사리나물볶음 오이무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀말이 마늘종볶음 부추양파무침 깍두기	백미밥 버섯들깨국 닭갈비 브로콜리피망볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 수제비국 코다리조림 고구마순나물볶음 상추겉절이 배추김치	백미밥 부대찌개 스크램블에그 애호박볶음 파리고추찜 배추김치

구분	일(05.24)	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
아침 식단	백미밥 들깨미역국 돈육채소조림 머윗대나물볶음 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 콩나물국 가자미찜 미니새송이버섯 볶음 비름나물무침 배추김치	백미밥 애호박찜국 너비아니구이 잔멸치볶음 실곤약채소무침 배추김치	백미밥 어묵썩갓국 쇠고기양파볶음 연두부&양념장 깻잎순나물무침 배추김치	백미밥1/2 김가루떡국 새우살피망조림 마늘종햄볶음 숙주나물무침 배추김치	백미밥 오징어묵국 맛살스크램블에 그 청경채나물무침 흑임자연근샐러 드 배추김치	백미밥 황태찜국 마파두부 잔멸치파리고추 볶음 취나물무침 배추김치
점심 식단	백미밥 바지락찌개 함박스테이크 토마토파스타 골뱅이야채무침 배추김치	백미밥 들깨무채국 닭볶음탕 비엔나감자조림 치커리유자청무 침 깍두기	백미밥 달걀파국 고추짜장불고기 콩나물겨자냉채 부추무침 배추김치	백미밥 유부장국 함박폭찜조림 버섯크림파스타 양상추샐러드 배추김치	백미밥 오징어짬뽕국 너비아니구이 감자양파조림 연두부찜 배추김치	들깨옹심이국 수육, 순대찜 다대기양념 고추, 양파, 쌈장 깍두기, 여유밥	백미밥 콩나물국 청경채불고기 천사채샐러드 오이지무침 깍두기
저녁 식단	백미밥 시래기된장국 훈제오리구이 돌미나리무침 천사채샐러드 배추김치	백미밥 사골곰탕 두부양념조림 해물완자전 시금치나물무침 깍두기	백미밥 감자양파국 닭살굴소스볶음 브로콜리숙회 청포묵무침 배추김치	백미밥 육개장 고등어구이 어항가지볶음 오복지무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 돈육짜장볶음 열무나물무침 견과류조림 배추김치	백미밥 얼큰콩나물국 오리로소구이 호박고지나물볶 음 양배추찜&쌈장 깍두기	백미밥 팽이버섯된장국 간장돼지불고기 궁채들깨볶음 무생채 배추김치
구분	일(05.31)						
아침 식단	백미밥 건새우다시마국 닭살고구마조림 애호박볶음 브로콜리숙회 배추김치						
점심 식단	백미밥 김치국 순살고등어튀김 미니돈까스 마카로니샐러드 배추김치						
저녁 식단	백미밥 설렁탕 삼치조림 감자채피망볶음 도라지무침 깍두기						

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

※ 원산지 표시 : ※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산, 호주산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※ ※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

당뇨환자 관리를 위한 저염식 제공하고 있습니다.

방항에어르신 기피식품 = 돼지고기 , 닭고기 , 계란
방항에어르신 대체식품(선호식품) = 김 , 잡채 , 생야채