

식단표

2026년 08월

가은실버홈

구분							토(08.01)
아침 식단							백미밥 호박고추장찌개 닭가슴살찜 김자변 양파 오이 된장무침 김치
점심 식단							백미밥 파송송계란국 간장제육볶음 상추,깻잎 쌈(아채스틱) 동그랑땡전 김치
저녁 식단							백미밥 청국장 고등어구이 양념깻잎지 햄 감자채 볶음 김치
오전 간식							옥수수튀김,약차
오후 간식							소보로빵,두유
구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
아침 식단	백미밥 붕어묵탕 생선까스 미역줄기볶음 불어묵조림 김치	백미밥 얼갈이국 삼치데리구이 무나물볶음 단호박샐러드 김치	백미밥 옛날된장찌개 마늘소스닭조림 김치전 쥐어채조림 백김치	백미밥 닭개장 돼지고기 양배추볶음 가지무침 흑임자연근무침 김치	백미밥 소고기무국 시래기콩치조림 버섯볶음 간장깻잎지 김치	백미밥 미역국 연양식바싹불고 기 무우조림 도시락김 김치	백미밥 찜뽕국 치킨까스 맛살양배추겨자 냉채 오이지무침 김치
점심 식단	백미밥 김치국 북성로불고기 취나물표고볶음 된장고추지 김치	백미밥 우렁살된장국 콩나물불고기 무청시래기 찌짐 청포묵유부냉채 김치	백미밥 동치미국 김치불고기 도시락김 컬러플라워볶음 김치	백미밥 해물짬뽕국 고등어구이 불어묵야채볶음 양념고추지 김치	백미밥 돼지김치찌개 안동찜닭 콩나물깻잎무침 고들빼기무침 김치	백미밥 계란국 짜장불고기 짬뽕만두 단무지 김치	백미밥 유부장국 등심돈까스 쫄면 피클 김치
저녁 식단	백미밥 북어국 수제소세지볶음 짜사이볶음 계란찜 김치	백미밥 들깨미역국 멘치까스 볶음당면 해 물 동 그 랑 김치	백미밥 햄감자찌개 카레불고기 교자만두튀김 비트무피클 김치	백미밥 두부된장찌개 부추 당면불고기 새우까스 알배기쌈+쌈장 김치	백미밥 오징어무국 마파돈육볶음 계란찜 무짬지 참기름무침 김치	백미밥 무채국 마늘소스 불고기 버팔로왕 깐마늘장아찌 김치	백미밥 시락국 오징어돈불고기 두부구이 황도야채샐러드 김치

구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
아침 식단	백미밥 계란만두국 짜장불고기 탕수육 궁채절임 김치	백미밥 청파감자국 가자미구이 감자고로케 흑임자브로콜리 무침 김치	백미밥 어묵곤약탕 돼지갈비찜 양배추생채 땅콩조림 김치	백미밥 참치미역국 간장순살닭찜 햄볶음 고구마전 김치	백미밥 콩나물 무채국 돼지두루치기 감자진 양파채초절임 김치	백미밥 느타리두부국 삼치구이 도라지볶음 청포묵무침 김치	백미밥 가쓰오유부국 오징어까스 탕평치 시래기된장무침 김치
점심 식단	백미밥 팽이두부 갈치조림 동그랑땡전 건새우마늘쫀볶음 김치	백미밥 콩나물김치국 돈채피망볶음 미니돈까스 김치 들기름무침 깍두기	백미밥 가쓰오우동국 짬뽕불고기 탕수육,소스 간장마늘쫀 김치	백미밥 감자국 파인함박스테이크 사라디 간장깻잎지 김치	백미밥 묵채국 쭈꾸미돈육볶음 사각어묵볶음 야채샐러드+오리 엔탈 김치	백미밥 옛날된장찌개(산 채비빔밥) 다시마채,양배추 채,무생채 상추채+계절나물 무침 구운계란,소금 김치	백미밥 부대찌개 굴소스불고기 미니돈까스 방울토마토 올리브볶음 김치
저녁 식단	백미밥 참치김치찌개 닭봉조림 감자샐러드 오징어젓무채 김치	백미밥 묵 사발 로제순살닭조림 배추겉절이 미트볼데리무침 김치	백미밥 물만두국 동태무조림 너비아니구이 오징어젓갈 김치	백미밥 두부김치찌개 제육볶음 동그랑땡데리무 침 멸치볶음 열무김치	백미밥 꽃게탕 간장불고기 생선까스 고사리볶음 김치	백미밥 바지락비지찌개 너비아니조림 어묵채마요샐러 드 김치참기름무침 깍두기	백미밥 부추계란국 코다리찜 오징어바,칠리 간장고추지 김치
구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
아침 식단	백미밥 야채두부찌개 묵은지고등어조 림 브로콜리통마늘 조림 비엔나소세지폭 찜 김치	백미밥 감자옹심이국 김치공치조림 고구마순볶음 꼬시래기무침 백김치	백미밥 닭곰탕 너비아니피망조 림 계란후라이 멸치볶음 김치	백미밥 애호박새우젓국 오리야채볶음 돌자반 고구마샐러드 김치	백미밥 묵사별 고등어구이 곤드레나물무침 묵은지들깨볶음 무말랭이	백미밥 맑은김치콩나물 국 수제소세지(중)구 이 맛살스크림블 비타장아찌 김치	백미밥 청국장 쭈꾸미 돈육 떡볶음 오뎅볶음 간장마늘쫀지 김치
점심 식단	백미밥 버섯탕 청경채불고기 단호박튀김 참치김치볶음 깍두기	백미밥 건새우아욱된장 국 감바스수제소세 지볶음 야채춘권 양념깻잎지 김치	백미밥 얼큰 링어묵탕 돈육스테이크조 림 백김치도토리무 침 오이양파무침 열무김치	백미밥 오색떡국 김치닭볶음 고구마튀김 양념마늘쫀 김치	백미밥 버섯된장국 아끼불고기 군만두+간장 도시락김 깍두기	백미밥 순대국밥(쪽파) 다대기장 고기산적무침 양파, 고추,쌈장 국수사리 김치	백미밥 오징어국 제육볶음 가지볶음 비타장아찌 김치
저녁 식단	백미밥 나가사키짬뽕 등심돈까스 궁중떡볶이 견과류멸치볶음 김치	백미밥 낙지미역국 간장불고기 봉어묵튀김,양념 고추잎무침 김치	백미밥 콩나물국 돈민짜마파두부 고기만두 꼬들단무지무침 김치	백미밥 짜글이찌개 치킨까스 양상추 토마토샐러드 피클 김치	백미밥 두부된장국 데리불고기 어묵볶음 야채스틱,쌈장 김치	백미밥 소고기탕국 공치무조림 새송이볶음 감자전 김치	백미밥 링어묵탕 고등어구이 고기산적 알마늘지 김치

구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
아침 식단	백미밥 미소된장국 뼈없는갈치구이 배추겉절이 오뎅볶음 김치	백미밥 무새우젓국 삼치구이 김말이튀김 된장깻잎지 김치	백미밥 북어채국 두부구이 숙주나물 고들빼기무침 김치	백미밥 무새우젓국 삼치구이 김말이튀김 된장깻잎지 김치	백미밥 북어채국 두부구이 숙주나물 고들빼기무침 김치	백미밥 감자양파국 순살찜닭 메추리알곤약조림 마카로니샐러드 김치	백미밥 게살국 고등어구이 반찬소시지전 비타장아찌 깍두기
점심 식단	백미밥 사골국 김치불고기 오이고추,쌈장 부추전 김치	백미밥 꽃게된장국 닭볶음탕 다시마채무침 연두부/양념장 김치	백미밥 떡국 돼지갈비찜 잡채말이어묵 청경채겉절이 김치	백미밥 꽃게된장국 닭볶음탕 다시마채무침 연두부/양념장 김치	백미밥 떡국 돼지갈비찜 답채말이어묵 청경채겉절이 김치	백미밥 맑은두부국 비빔밥 계란후라이 빻빻한 강된장 김치	백미밥 건새우무국 춘천닭갈비 알배기쌈 맛살냉채 김치
저녁 식단	백미밥 호박고추장찌개 간장닭불고기 불어묵강정 오징어젓 김치	백미밥 오징어무국 연양식바삭불고기 애호박아채볶음 옥수수콘샐러드 김치	백미밥 파개장 콩나물불고기 마파두부 파리고추찜 김치	백미밥 오징어무국 연양식바삭불고기 애호박아채볶음 옥수수콘샐러드 김치	백미밥 파개장 콩나물불고기 마파두부 파리고추찜 김치	백미밥 팽이버섯국 김치제육볶음 골뱅이야채무침 근대나물 깍두기	백미밥 우렁살된장국 훈제오리야채볶음 고로케,케찹 오이양파무침 김치
구분	일(08.30)	월(08.31)					
아침 식단	백미밥 호박잎된장국 닭살아채볶음 얼무겉절이 오징어젓무침 김치	백미밥 링어묵탕 멘치까스 파채겉절이 동그랑땡데리무 침 김치					
점심 식단	백미밥 김치찌개 돈장조림 양파랑튀김 멸치마늘종볶음 깍두기	백미밥 배추국 동태무조림 김치전 쥐어채조림 깍두기					
저녁 식단	백미밥 햄감자찌개 코다리조림 갈릭마요미트볼 푸실리샐러드 김치	백미밥 호박새우젓국 카레불고가 물만두, 간장 청경채무침 김치					

※ 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.

방흥에어르신 기피식품 = 돼지고기 , 닭고기 , 계란

방흥에어르신 대체식품(선호식품) = 김 , 잡채 , 생야채

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

가은실버홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 여가활동 (전체) 볼링 [여가] 14:40~15:10(30분) 인지기능 (전체) 색종이 접기 [인지] 15:10~15:40(30분)
2 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 도형 맞추기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 화초 가꾸기 [여가] 15:10~15:40(30분)	3 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 사회적응 (전체) 시장놀이 [기타] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 공 전달하기 [여가] 15:10~15:40(30분)	4 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 손 마사지 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 전래동화 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 골프 [여가] 15:10~15:40(30분)	5 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 온족욕 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 면봉 물감 찍기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 알까기 [여가] 15:10~15:40(30분)	6 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 철교놀이 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 악기놀이 [여가] 15:10~15:40(30분)	7 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 발 마사지 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 젠가 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 탁구공 낚시 [여가] 15:10~15:40(30분)	8 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 모형 돈세기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 낚시놀이 [여가] 15:10~15:40(30분)
9 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 시계 만들기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 손가락 스포츠 [여가] 15:10~15:40(30분)	10 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 추억의 사진 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 다트 게임 [여가] 15:10~15:40(30분)	11 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 손 마사지 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 한글 낱말 카드 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 오재미 놀이 [여가] 15:10~15:40(30분)	12 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 온족욕 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 빨대목걸이 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 풍선치기 [여가] 15:10~15:40(30분)	13 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 블럭쌓기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 해적롤렛 [여가] 15:10~15:40(30분)	14 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 발 마사지 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 모형 집게 끝기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 에어하키 [여가] 15:10~15:40(30분)	15 광복절 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 8.15 광복절 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 짐볼 굴리기 [여가] 15:10~15:40(30분)

16 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 실 감고 풀기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 투호놀이 [여가] 15:10~15:40(30분)	17 대체공휴일(8.15) 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 고스톱 짝맞추기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 고리 던지기 [여가] 15:10~15:40(30분)	18 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 손 마사지 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 고스톱 짝맞추기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 고리 던지기 [여가] 15:10~15:40(30분)	19 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 온족욕 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 칠석 이야기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 나무과녁 맞추기 [여가] 15:10~15:40(30분)	20 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 퍼즐 맞추기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 볼링 [여가] 15:10~15:40(30분)	21 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 발 마사지 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 탁구공 터널 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 탁구 게임 [여가] 15:10~15:40(30분)	22 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 직조놀이 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 공 전달하기 [여가] 15:10~15:40(30분)
23 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 이야기 카드 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 골프 [여가] 15:10~15:40(30분)	24 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 분류하기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 알까기 [여가] 15:10~15:40(30분)	25 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 손 마사지 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 반쪽그림 맞추기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 빅 배드민턴 [여가] 15:10~15:40(30분)	26 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 온족욕 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 글씨쓰기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 탁구공 낚시 [여가] 15:10~15:40(30분)	27 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 학습지 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 악기놀이 [여가] 15:10~15:40(30분)	28 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 발 마사지 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 주사위 던지기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 손가락 스포츠 [여가] 15:10~15:40(30분)	29 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 색종이 접기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 다트 게임 [여가] 15:10~15:40(30분)
30 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 도형 맞추기 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 화초 가꾸기 [여가] 15:10~15:40(30분)	31 신체기능 (전체) 건강체조/박수치며 노래하기 [기타] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (전체) 밴드 운동 [기타] 14:30~14:40(10분) 인지기능 (전체) 도미노 [인지] 14:40~15:10(30분) 여가활동 (전체) 풍선치기 [여가] 15:10~15:40(30분)					