

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

강릉노인요양공동생활가정

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분)
2 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분)	3 인지(전체) 색칠하기(임추) 14:00~14:30(30분)	4 인지(전체) 인지보드(종단풍단) 09:00~10:00(60분)(외) 인지(전체) 킴쌓기 14:00~14:30(30분)	5 여가(전체) 여가신체(레크체조) 09:00~10:00(60분)(외) 인지(전체) 화투하기 14:00~14:30(30분)	6 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분) 여가(전체) 두피마사지 14:00~14:30(30분)	7 인지(전체) 인지음악(스틱연주) 09:00~10:00(60분)(외) 여가(전체) 비누방울놀이 14:00~14:30(30분)	8 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분)
9 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분)	10 인지(전체) 인지레크 09:00~10:00(60분)(외) 인지(전체) 책종이접기 14:00~14:30(30분)	11 인지(전체) 인지보드(아이스크림) 09:00~10:00(60분)(외) 인지(전체) 칠교 14:00~14:30(30분)	12 여가(전체) 여가신체(유연성운동) 09:00~10:00(60분)(외) 인지(전체) 불랑게임 14:00~14:30(30분)	13 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분) 여가(전체) 발마사지 14:00~14:30(30분)	14 인지(전체) 인지음악(부채활동) 09:00~10:00(60분)(외) 여가(전체) 산책(여름날씨) 14:00~14:30(30분)	15 광복절 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분)
16 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분)	17 대체공휴일(8.15) 인지(전체) 인지레크 09:00~10:00(60분)(외) 인지(전체) 퍼즐맞추기 14:00~14:30(30분)	18 인지(전체) 인지보드(차레차레독본) 09:00~10:00(60분)(외) 인지(전체) 콩고르기 14:00~14:30(30분)	19 여가(전체) 여가신체(색인지를절목한 하체 강화운동) 09:00~10:00(60분)(외) 여가(전체) 풍선배구(운동과건강) 14:00~14:30(30분)	20 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분) 가톨릭(전체) 생신 잔치(안오자어르신) 14:00~14:30(30분)	21 인지(전체) 인지음악(가수매칭) 09:00~10:00(60분)(외) 여가(전체) 전화놀이 14:00~14:30(30분)	22 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분)
23 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분)	24 인지(전체) 인지레크 09:00~10:00(60분)(외) 인지(전체) 젠가 14:00~14:30(30분)	25 인지(전체) 인지보드(생생게임) 09:00~10:00(60분)(외) 인지(전체) 비석치기 14:00~14:30(30분)	26 여가(전체) 여가신체(공을이용한 활동) 09:00~10:00(60분)(외) 인지(전체) 말랑말랑 촉감블럭 14:00~14:30(30분)	27 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분) 여가(전체) 말벗(회상훈련-여름희상) 14:00~14:30(30분)	28 인지(전체) 인지음악(클래타) 09:00~10:00(60분)(외) 여가(전체) 오카리나공연 14:00~15:00(60분)	29 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분)
30 신체(전체) 실버체조 09:00~10:00(60분)	31 인지(전체) 인지레크 09:00~10:00(60분)(외) 인지(전체) 선잇기 14:00~14:30(30분)					

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

식단표

2026년 08월

강릉노인요양공동생활가정

월요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 아침(519.8kcal) 점심(597.8kcal) 백미밥 근대원장국 비엔나계찜조림 깻잎나물 건새우미늘중부름 배추김치 저녁(513.5kcal) 백미밥 감자맑은국 삼치야채조림 표고버섯부름 애호박나물 깻두기 ———— 키노타노 두유α요쿠르트
2 아침(549kcal) 점심(504.2kcal) 백미밥 홍터제육국 두부양념조림 건파래채반 맛살파인부름 배추김치 저녁(513.8kcal) 간식 ———— 쌀과자 두유α요쿠르트	3 아침(533.2kcal) 점심(530.7kcal) 백미밥 콩기름배추국 면발비조림 고구마순나물 진미제육찜 깻두기 저녁(469.8kcal) 간식 ———— 바나나 두유α요쿠르트	4 아침(683.8kcal) 점심(515.2kcal) 백미밥 소고기미역국 오징어부름 연두부+양념장 브로콜리개스스무 칠 저녁(583.2kcal) 간식 ———— 아이스크림	5 아침(513.8kcal) 점심(600.2kcal) 백미밥 호박임피장국 채소말랑말랑이 도토리묵무침 숙주나물 얼무김치 저녁(566kcal) 간식 ———— 왕수수 두유α요쿠르트	6 아침(529.9kcal) 점심(724.5kcal) 백미밥 감자콩나물국 소고기정조림 전멸치부름 근대나물 깻두기 저녁(557.8kcal) 간식 ———— 복숭아 두유α요쿠르트	7 아침(561kcal) 점심(506.5kcal) 백미밥 순두부백탕 홍고명명전 명연채부름 채나물무침 배추김치 저녁(521kcal) 간식 ———— 포인 두유α요쿠르트	8 아침(472.8kcal) 점심(543.4kcal) 백미밥 시금치명국 채소말랑말랑 우양조림 깻잎순나물 배추김치 저녁(527.1kcal) 간식 ———— 키노타노 두유α요쿠르트

30		31					
아침(553.9kcal)	점심(521.2kcal)	아침(516.9kcal)	점심(482.7kcal)				
베미밥 바삭들깨탕 너비아니구이 호박인나물 피리고추벌치볶음 배추김치	전국밥 돈육간장치찌개 채소된감면이 도토리묵무침 시금치나물 멸무김치	베미밥 간세우묵국 모듬전조림 고사리나물 숙깃도넛무침 배추김치	전국밥 호박인면장국 오식들고기 미역줄기볶음 양배추겉절이 배추김치				
저녁(536.5kcal)	간식	저녁(615.5kcal)	간식				
베미밥 유부맑은국 오리훈제채소무침 양념깻잎지 가자니아물⑤⑥ 배추김치	영양羹 두유σ요쿠르트	베미밥 콩비지찌개 임연수국이 숙주나물 청경채이썰볶음 배추김치	요플레				

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