

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

강릉노인요양공동생활가정

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 맞춤형(인지) (전체) 인지보드(색인지검정기) [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 스티커붙이기 [인지] 14:00~14:30(30분)	2 맞춤형(여가) (전체) 여가신체(레크체조) [여가] 09:00~10:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 퍼즐맞추기 [인지] 14:00~14:30(30분)	3 실버체조 (전체) 실버체조 [신체] 09:00~10:00(60분) 여가활동 (전체) 두꺼비사지 [여가] 14:00~14:30(30분)	4 맞춤형(인지) (전체) 인지음악(심벌즈연주) [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 여가활동 (전체) 전화놀이 [여가] 14:00~14:30(30분)	5 실버체조 (전체) 실버체조 [신체] 09:00~10:00(60분)
6 실버체조 (전체) 실버체조 [신체] 09:00~10:00(60분)	7 맞춤형(인지) (전체) 인지레크 [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 단추끼우기 [인지] 14:00~14:30(30분)	8 맞춤형(인지) (전체) 인지보드(글자놀이) [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 블링게임 [인지] 14:00~14:30(30분)	9 맞춤형(여가) (전체) 여가신체(탈빌딩게임) [여가] 09:00~10:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 도미노게임 [인지] 14:00~14:30(30분)	10 실버체조 (전체) 실버체조 [신체] 09:00~10:00(60분) 여가활동 (전체) 얼굴마사지 [여가] 14:00~14:30(30분)	11 맞춤형(인지) (전체) 인지음악(전통악기) [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 여가활동 (전체) 신채하기(가을맞이하기) [여가] 14:00~14:30(30분)
13 실버체조 (전체) 실버체조 [신체] 09:00~10:00(60분)	14 맞춤형(인지) (전체) 인지레크 [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 비석치기(가을운동회) [인지] 14:00~14:30(30분)	15 맞춤형(인지) (전체) 인지보드(임체퍼즐) [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 여가활동 (전체) 풍선배구(가을운동회) [여가] 14:00~14:30(30분)	16 맞춤형(여가) (전체) 여가신체(인지권기) [여가] 09:00~10:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 탁구공돌리기(가을운동회) [인지] 14:00~14:30(30분)	17 실버체조 (전체) 실버체조 [신체] 09:00~10:00(60분) 여가활동 (전체) 손마사지 [여가] 14:00~14:30(30분)	18 맞춤형(인지) (전체) 인지음악(향상운동) [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 여가활동 (전체) 신문읽어주기 [여가] 14:00~14:30(30분)
20 실버체조 (전체) 실버체조 [신체] 09:00~10:00(60분)	21 맞춤형(인지) (전체) 인지레크 [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 색종이접기 [인지] 14:00~14:30(30분)	22 맞춤형(인지) (전체) 인지보드(화투놀이) [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 신밧기 [인지] 14:00~14:30(30분)	23 맞춤형(여가) (전체) 여가신체(지압도구이용기월순환운동) [여가] 09:00~10:00(60분)(외) 여가활동 (전체) 국악공연 [여가] 14:00~14:30(30분)	24 추석 실버체조 (전체) 실버체조 [신체] 09:00~10:00(60분) 여가활동 (전체) 매니큐어바르기 [여가] 14:00~14:30(30분)	25 추석 인지기능 (전체) 속담맞추기 [인지] 09:00~09:30(30분) 가족지지 (전체) 명절 행사 [가족] 14:00~15:00(60분)
27 실버체조 (전체) 실버체조 [신체] 09:00~10:00(60분)	28 맞춤형(인지) (전체) 인지레크 [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 색칠하기(가을먹거리) [인지] 14:00~14:30(30분)	29 맞춤형(인지) (전체) 인지음악(게사하기) [인지] 09:00~10:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 실뜨기 [인지] 14:00~14:30(30분)	30 인지기능 (전체) 젠가 [인지] 14:00~14:30(30분)		

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

식단표

2026년 09월

[illegible]

원요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일				
	1	2		3		4		5						
		아침 (598.5kcal)	점심 (520.9kcal)	아침 (503.1kcal)	점심 (654.4kcal)	아침 (587.5kcal)	점심 (633.1kcal)	아침 (550.4kcal)	점심 (510kcal)			아침 (506.3kcal)	점심 (500.7kcal)	
		백미밥 조개살밥은국 비엔나케첩소림 토란대나물 진미제무침 깎두기	잔코반 심파달걀국 당호배애플잼 인호채나물 가지볶음 열무김치	백미밥 콩나물국 참치김치볶음 두부구이 부추양파무침 깎두기	키메리이스 미소된장국 치킨너겟+머스터드 소스 과일샐러드(마요네 즈) 깎두기 요구르트(70ml)	백미밥 복어미역국 분육배알조림 맛살가자미채 미늘종무침 배추김치	잔코반 우거지해장국 해물완자찜 도토리묵무침 애호박나물 배추김치	백미밥 아묵죽국 채소달걀말이 세탄미바섯볶음 우엉조림 배추김치	잔코반 근대된장국 돈육숙창 밥새우볶음 시금채나물 배추김치	백미밥1/2 김기루떡국 너비아구이 열무나물 잔멸치볶음 표고버섯볶음 배추김치	잔코반 창국장찌개 고등어구이 당황채 열무나물 표고버섯볶음 배추김치			
		저녁 (507.9kcal)	간식	저녁 (519.4kcal)	간식	저녁 (581.2kcal)	간식	저녁 (587.5kcal)	간식	저녁 (560.4kcal)	간식			
		백미밥 아욱된장국 오형전골 오이무침 고구마순나물 깎두기	백미밥 소고기묵국 소고기볶음 미니새송이버섯조 림 호박김치 배추김치	백미밥 물민들레국 치물박(숙주)볶음 무채채 두부숙자무침 배추김치	잔코반 두유요구르트 메밀전 두유요구르트 핫도그	백미밥 시금콩칼 순살미역찜 비둘나물 천시채샐러드 배추김치	잔코반 오픈레	백미밥 간지양파국 오리물고기 가지튀김 상추김치 배추김치	두유요구르트 키스타드					
6		7		8		9		10		11		12		
		아침 (493.9kcal)	점심 (674.4kcal)	아침 (481.5kcal)	점심 (575.7kcal)	아침 (494.7kcal)	점심 (649.8kcal)	아침 (527.4kcal)	점심 (474.6kcal)	아침 (528.9kcal)	점심 (504.4kcal)	아침 (548.6kcal)	점심 (586.7kcal)	
		잔코반 들깨무침국 가지미역냉찜 깨알순나물볶음 브로콜리숙회&초 고추장 배추김치	잔코반 해감치볶음밥 편이된장국 군민두부/양념장 마카토니콘샐러드 깎두기 오픈레	백미밥 순두부배양 미트부채림 숙주나물 명면떡무침 배추김치	잔코반 육개장 삼치(양장)조림 독두기대떡 열무나물 배추김치	백미밥 애호박새우찌국 스크림블레그 연근나물 시금채나물 배추김치	잔코반 아욱된장국 소고기(가)이볶음 부들어묵조림 고시리나물 깎두기	백미밥 시래기된장국 미파두부 양간지조림 가지나물 배추김치	잔코반 홍미된장국 돈삼김(숙주)우거 지 이삭이 고추된장무 침 상추쌈&쌈장 배추김치	백미밥 달걀피국 가지미역냉찜 연두부&양념장 숙주나물 배추김치	잔코반 삼복음갈 참나물무침 궁채돌배볶음 배추김치	백미밥 소고기/동국 비엔나스시지볶음 열무나물 비트콜리무침 배추김치	잔코반2/3 심새우제비국 고등어우동조림 어항가지볶음 취나물무침 배추김치	
		저녁 (555kcal)	간식	저녁 (535.7kcal)	간식	저녁 (692.6kcal)	간식	저녁 (531.8kcal)	간식	저녁 (477.1kcal)	간식	저녁 (573.3kcal)	간식	
		백미밥 모듬야채국 돈육이배우+소스 찜 치킨리시파무침 간지채볶음 배추김치	잔코반 두유요구르트 시과	백미밥 유부맑은국 코다리양념찜 고추장찌개&쌈장 토란대나물 깎두기	잔코반 두유요구르트 핫도그	백미밥 버섯들깨국 당근비 참고목무침 비둘나물 배추김치	백미밥 김치콩나물국 적어구이 단호박떡 숙자나물 깎두기	잔코반 두유요구르트 샌드위치	백미밥 간사우미역국 오삼물고기 우엉조림 부추양파무침 배추김치	잔코반 두유요구르트 치즈케이크	백미밥 창국장찌개 동맥떡구이 너비아나물 냉미역사볶음 깎두기	잔코반 두유요구르트 키스타드		

