프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

강릉노인요양공동생활가정

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분) **여가 (전체)** 발마사지 14:00~14:30(30분)	2 **인지 (전체)** 선잇기 09:00~10:00(60분) **여가 (전체)** 음악감상 14:00~14:30(30분)	3 개천절 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분)
4 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분)	5 대체공휴일(10.3) **인지 (전체)** 인지레크 09:00~10:00(60분)(외) **인지 (전체)** 화투하기 14:00~14:30(30분)	6 **인지 (전체)** 인지보드 (땡이야) 09:00~10:00(60분)(외) **인지 (전체)** 컵쌓기 14:00~14:30(30분)	7 **여가 (전체)** 여가신체 (레크체조) 09:00~10:00(60분)(외) **인지 (전체)** 단추끼우기 14:00~14:30(30분)	8 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분) **여가 (전체)** 혈액순환마사지 14:00~14:30(30분)	9 한글날 **인지 (전체)** 인지음악 (리본율동) 09:00~10:00(60분)(외) **여가 (전체)** 산책하기(가을산책) 14:00~14:30(30분)	10 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분)
11 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분)	12 **인지 (전체)** 인지레크 09:00~10:00(60분)(외) **인지 (전체)** 색칠하기 14:00~14:30(30분)	13 **인지 (전체)** 인지보드 (논리야 놀자) 09:00~10:00(60분)(외) **인지 (전체)** 칠교(전통놀이) 14:00~14:30(30분)	14 **여가 (전체)** 여가신체 (일상생활도구이용활동) 09:00~10:00(60분)(외) **인지 (전체)** 볼링게임 14:00~14:30(30분)	15 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분) **여가 (전체)** 두피마사지 14:00~14:30(30분)	16 **인지 (전체)** 인지음악 (접시율동) 09:00~10:00(60분)(외) **여가 (전체)** 비누방울불기 14:00~14:30(30분)	17 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분) **가족 (전체)** 생신 잔치(심*자어르신) 14:00~14:30(30분)
18 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분)	19 **여가 (전체)** 얼굴마사지 09:00~09:30(30분) **인지 (전체)** 퍼즐맞추기(가을풍경) 14:00~14:30(30분)	20 **인지 (전체)** 인지보드(링링) 09:00~10:00(60분)(외) **가족 (전체)** 생신 잔치(이*영어르신) 14:00~14:30(30분)	21 **여가 (전체)** 여가신체(콩주머니운동) 09:00~10:00(60분)(외) **인지 (전체)** 스티커붙이기 14:00~14:30(30분)	22 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분) **인지 (전체)** 인지레크 14:00~15:00(60분)(외)	23 **인지 (전체)** 인지음악(핸드드럼) 09:00~10:00(60분)(외) **여가 (전체)** 책읽어주기 14:00~14:30(30분)	24 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분)
25 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분)	26 **인지 (전체)** 인지레크 09:00~10:00(60분)(외) **인지 (전체)** 말랑말랑 촉감블럭 14:00~14:30(30분)	27 **인지 (전체)** 인지보드(숫자뽁뽁이) 09:00~10:00(60분)(외) **인지 (전체)** 탁구공굴기기 14:00~14:30(30분)	28 **여가 (전체)** 여가신체(팡팡디스코) 09:00~10:00(60분)(외) **인지 (전체)** 선잇기(단풍놀이) 14:00~14:30(30분)	29 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분) **여가 (전체)** 손마사지 14:00~14:30(30분)	30 **인지 (전체)** 인지음악(가을노래감상) 09:00~10:00(60분)(외) **여가 (전체)** 오카리나공연 14:00~15:00(60분)	31 **신체 (전체)** 실버체조 09:00~10:00(60분)

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

식단표

2026년 10월

강릉노인요양공동생활가정

일요일		월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
								1		2		3 개천절	
								아침(479.1kcal)	점심(479.4kcal)	아침(579.4kcal)	점심(458kcal)	아침(473.5kcal)	점심(642.1kcal)
								백미밥 물만둣국 새우살채소볶음 얼갈이무침 표고버섯조림 깍두기	잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 아삭이고추된장무침 도토리묵무침 배추김치	백미밥 홍합살맑은국 스크램블에그 미트볼조림 깻잎순나물볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 콩나물무침 모듬쌈&쌈장 배추김치	백미밥 무채된장국 닭살피망조림 고구마순나물 브로콜리두부무침 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 떡갈비구이 치커리유자무침 깍두기 사과주스
								저녁(582.5kcal)	간식	저녁(581kcal)	간식	저녁(506.9kcal)	간식
								백미밥 순두부찌개 동태전/양념장 토란대나물 미역줄기볶음 배추김치	——— 두유α요구르트 치즈케이크	백미밥 감자양팟국 연근조림 훈제오리구이&머스타드 부추양파무침 배추김치	——— 두유α요구르트 샌드위치	백미밥 청국장찌개 코다리양념찜 청경채나물 새송이버섯볶음 배추김치	——— 두유α요구르트 카스타드
4		5 대체공휴일(10.3)		6		7		8		9 한글날		10	
아침(597.3kcal)	점심(502.9kcal)	아침(520.1kcal)	점심(493.5kcal)	아침(537kcal)	점심(562.9kcal)	아침(612.9kcal)	점심(704.5kcal)	아침(589.2kcal)	점심(501.8kcal)	아침(503.5kcal)	점심(574.1kcal)	아침(510.4kcal)	점심(487.5kcal)
백미밥 호박새우젓국 소고기메추리알조림 진미채무침 궁채들깨볶음 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 팽이버섯파프리카볶음 가지미카레구이 열무된장나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 참치김치볶음 두부구이 오복지무침 깍두기	잡곡밥 아욱된장국 오리훈제채소볶음 양념깻잎지 늙은호박조림 배추김치	백미밥 어묵쑥갓국 채소달걀쫨 건새우마늘종볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육폭찹 꽃맛살샐러드 가지나물 배추김치	백미밥 유부맑은국 섭산적구이 잔멸치꽈리고추볶음 미니새송이버섯조림 배추김치	짜장밥 짬뽕국 만두탕수&소스 단무지채무침 배추김치 요구르트	백미밥 콩나물국 두부양념조림 청경채나물 채어묵볶음 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 돈목살앙찌볶음 고사리볶음 양배추쫨&쌈장 배추김치	백미밥 달걀파국 돈육장조림 애호박볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 코다리강정 연두부찜&양념장 취나물무침 배추김치	백미밥 다시마무채국 소고기버섯볶음 도라지무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 낙지볶음 감자조림 시금치나물 배추김치
저녁(530kcal)	간식	저녁(541.9kcal)	간식	저녁(618.4kcal)	간식	저녁(517.8kcal)	간식	저녁(667.9kcal)	간식	저녁(485kcal)	간식	저녁(608.3kcal)	간식
백미밥 근대된장국 죽봉어묵조림 마파두부 숙주나물무침 배추김치	——— 두유α요구르트 영양갱	백미밥 육개장 삼치무조림 느타리버섯볶음 취나물무침 배추김치	——— 두유α요구르트 어묵꼬치	백미밥 설렁탕 해물동그랑땡전 감자채볶음 열무나물 깍두기	——— 두유α요구르트 유부초밥	백미밥 버섯된장국 닭갈비 올방개묵무침 호박잎나물 배추김치	——— 두유α요구르트 팥도너츠	백미밥 쇠고기당면국 적어무조림 미나리숙주나물 맛살팽이버섯전 깍두기	——— 두유α요구르트 고구마	백미밥 아욱된장국 닭살데리야끼볶음 토란대나물 오이무침 배추김치	——— 두유α요구르트 호두과자	백미밥 부대찌개 떡갈비구이 탕평채 얼갈이나물 깍두기	——— 두유α요구르트 카스타드

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

11		12		13		14		15		16		17	
아침(544.1kcal)	점심(640.7kcal)	아침(605.1kcal)	점심(590.3kcal)	아침(537.1kcal)	점심(507.2kcal)	아침(467.9kcal)	점심(597.6kcal)	아침(498.2kcal)	점심(579.1kcal)	아침(573.4kcal)	점심(543.3kcal)	아침(528.3kcal)	점심(557.4kcal)
백미밥 쇠고기토란국 임연수양념찜 연근조림 근대나물 배추김치	잡곡밥1/2 유부어묵우동 군만두&양념장 어향가지볶음 취나물무침 깍두기	백미밥 북엇국 섭산적 진미채무침 방아잎나물 배추김치	참치채소비빔밥 콩나물국 채소달걀찜 마카로니콘샐러드 깍두기 요구르트	백미밥 소고기뭇국 비엔나소시지볶음 잔멸치아몬드조림 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 콩나물무침 상추겉절이 깍두기	백미밥 감자맑은국 오징어굴소스볶음 숙주나물 늙은호박조림 배추김치	카레라이스 팽이버섯장국 생선가스&타르타르소스 오이나물 깍두기 요구르트	백미밥 근대된장국 스크램블에그 시금치나물 쥐어채볶음 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육통마늘볶음 고사리나물 상추쌈&쌈장 배추김치	백미밥 쑥갓어묵국 마파두부 건새우마늘종볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 (사복)소고기가지볶음 취나물무침 배추김치 컬리플리워브로콜리숙회	백미밥 감자양파국 비엔나케찹볶음 열무나물 연근조림 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 시각어묵볶음 돈사태찜 부추양파무침 깍두기
저녁(503.8kcal)	간식	저녁(492.4kcal)	간식	저녁(510.8kcal)	간식	저녁(541.3kcal)	간식	저녁(562.6kcal)	간식	저녁(520.2kcal)	간식	저녁(574.2kcal)	간식
백미밥 건새우미역국 안동찜닭 느타리버섯볶음 치커리사과무침 배추김치	——— 두유α요구르트 쌀과자	백미밥 근대된장국 오리불고기 애호박나물 부추양파무침 배추김치	——— 두유α요구르트 바나나	백미밥2/3 들깨수제비국 삼치무조림 쑥갓두부무침 구이김&양념장 배추김치	——— 두유α요구르트 핫도그	백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 열무된장나물 도토리묵무침 배추김치	——— 두유α요구르트 경단	백미밥 콩나물국 코다리엿장조림 새송이버섯볶음 얼갈이겉절이 깍두기	——— 두유α요구르트 호박죽	백미밥 사골우거지국 닭볶음탕 잔멸치볶음 청경채나물 깍두기	——— 두유α요구르트 찐만두	백미밥 소고기뭇국 가자미카레구이 도라지볶음 느타리버섯볶음 배추김치	——— 두유α요구르트 카스타드
18		19		20		21		22		23		24	
아침(518.7/17.2kcal)	점심(597.7kcal)	아침(543.3/26.1kcal)	점심(580.5kcal)	아침(598/32.7kcal)	점심(590.5kcal)	아침(494.9/26.3kcal)	점심(584.1kcal)	아침(573.8/22.2kcal)	점심(483kcal)	아침(505.9/21.5kcal)	점심(497.8kcal)	아침(482.7/25.6kcal)	점심(553.9kcal)
백미밥 시래기된장국 소고기메추리알조림 무생채 청포묵김무침 배추김치	잡곡밥1/2 떡만둣국 고등어구이 콩나물무침 깍두기 사과주스(경남)	백미밥 들깨무채국 두부양념조림 진미채무침 숙주나물 배추김치	잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀말이 맛살팽이버섯볶음 청경채무침 깍두기	백미밥 달걀파국 참치채소볶음 검정콩조림 브로콜리깨소스무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈맥적구이 고구마순나물 치커리유자무침 배추김치	백미밥 콩나물국 닭살고구마조림 양배추나물 배추김치 쑥갓두부무침	버섯영양밥*양념장 유부된장국 낙지볶음 양념깻잎지무침 깍두기 요구르트	백미밥 쇠고기미역국 달걀장조림 미니새송이버섯볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 사각어묵볶음 단호박해물찜 양배추나물 깍두기	백미밥 버섯들깨탕 돈채피망볶음 연근조림 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 닭살굴소스조림 숙주나물 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 홍합살뭇국 베이컨스크램블에그 청경채나물 잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥1/2 닭칼국수 연두부새싹샐러드(참깨드레싱) 맛살겨자냉채 깍두기 사과주스
저녁(730.3kcal)	간식	저녁(549.3kcal)	간식	저녁(589.3kcal)	간식	저녁(551kcal)	간식	저녁(608.2kcal)	간식	저녁(479kcal)	간식	저녁(590.4kcal)	간식
백미밥 청국장찌개 돈육고추잡채*꽃빵 해물완자조림 오이나물 배추김치	——— 요거트	백미밥 근대된장국 삼치양념찜 마늘종베이컨볶음 애호박나물 배추김치	——— 두유α요구르트 꼬마김밥	백미밥 모듬어묵국 훈제오리채소무침 미니새송이버섯조림 무초절임 배추김치	——— 두유α요구르트 시루떡	백미밥 황태채뭇국 차돌박이숙주볶음 가지나물 아욱된장무침 배추김치	——— 두유α요구르트 고로케	백미밥 부대찌개 동태전/양념장 부추콩기루쌈 도토리묵무침 깍두기	——— 두유α요구르트 찐감자	백미밥 시금치된장국 적어구이 건파래자반 애호박새우젓볶음 깍두기	——— 두유α요구르트 수수부꾸미	백미밥 청국장찌개 돈육김치찜 궁채들깨볶음 고사리나물 깍두기	——— 두유α요구르트 카스타드
25		26		27		28		29		30		31	
아침(571.4kcal)	점심(519.1kcal)	아침(522.7kcal)	점심(591.3kcal)	아침(507.6kcal)	점심(532.1kcal)	아침(553.7kcal)	점심(625.2kcal)	아침(630.9kcal)	점심(592.5kcal)	아침(540kcal)	점심(514.2kcal)	아침(582kcal)	점심(559.3kcal)
백미밥 시래기된장국 임연수구이 토란대나물 진미채무침 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 제육고추장불고기 느타리버섯볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 북엇국 쇠고기장조림 건새우마늘종볶음 김구이&양념장 배추김치	잡곡밥 육개장 고등어구이 새송이버섯볶음 고구마순나물 배추김치	백미밥 콩나물국 가자미양념찜 감자조림 열무나물 배추김치	잡곡밥 우렁된장국 닭볶음탕 우엉채볶음 오이무침 배추김치	백미밥 두부새우젓국 너비아니구이 볼어묵조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 크림스프 치킨가스/소스 양배추콘샐러드 깍두기 요구르트	백미밥1/2 소고기떡국 닭살굴소스조림 북어포무침 건파래자반 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 부추무생채 상추쌈&쌈장 배추김치	백미밥 감자달걀국 마파두부 숙주나물 가지볶음 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 오징어볶음 호박잎나물 도토리묵무침 깍두기	백미밥 황태채뭇국 섭산적구이 깻잎순나물볶음 연근아몬드조림 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 훈제오리구이&머스타드소스 청경채겉절이 마늘종맛살볶음 배추김치
저녁(640.6kcal)	간식	저녁(534.6kcal)	간식	저녁(580.6kcal)	간식	저녁(508.6kcal)	간식	저녁(474kcal)	간식	저녁(549.5kcal)	간식	저녁(576kcal)	간식
백미밥 순두부찌개 떡갈비구이 채어묵볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	——— 두유α요구르트 사과	백미밥 우거지된장국 오리주물럭 상추겉절이 늙은호박조림 배추김치	——— 두유α요구르트 치즈케이크	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 궁중떡볶이 얼갈이나물 깍두기	——— 두유α요구르트 호떡	백미밥 아욱된장국 삼치데리야끼구이 도라지무침 취나물볶음 배추김치	——— 두유α요구르트 메밀전	백미밥1/2 들깨미역국 코다리양념찜 표고버섯볶음 배추김치 브로콜리숙회+초고추장	——— 두유α요구르트 토마토	백미밥 청국장찌개 오향장육 천사채샐러드 시금치나물 배추김치	——— 두유α요구르트 보름달빵	백미밥 순살감자탕 치즈달걀말이 애호박볶음 토란대나물 깍두기	——— 두유α요구르트 카스타드

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

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