

문서번호	한서데이 26 - 108
시행일자	2026. 08. 31.
공개구분	공개

	담 당	팀 장	센터장
결재			

- 09월 일정표 -

시 간		월	화	수	목	금	토
오 전	07:20 ~ 10:20	오전 1/2/3/4차 송영서비스					
	08:30 ~ 10:50	활력징후 체크(혈압, 맥박, 체온, 혈당 등) / 재활관리 (물리치료, 운동) / 오전간식 (메뉴 : 보리자 / 울무차)					
	10:00 ~ 10:30	인지작업활동 (인지활동형 프로그램, 퍼즐맞추기, 도형활동 등)					
	10:40 ~ 10:50	국민체조					
	10:50 ~ 11:00	건강점검 및 아침조회					
	11:00 ~ 12:00	풍물놀이	브레인테라피	미술놀이	맷돌체조	도구활동	뇌톡미술
오 후	12:00 ~ 12:05	식전 연하운동					
	12:05 ~ 13:00	점심식사 및 보건위생(구강청결서비스, 세면세수, 손 소독)					
	14:00 ~ 15:00	음악여행	실버레크레이션	음악치료	행복마실책놀이	실버인지체조	해피스마일체조
	15:00 ~ 15:30	오후 간식 (메뉴 : 제철과일, 떡, 국수, 빵 등)					
	15:30 ~ 16:30	한서뷰티숍	세상뉴스전하기	튼튼체조	브레인체조	민속놀이	영상관람
			건강체조				
	16:30 ~ 18:00	인지작업활동 (퍼즐맞추기, 도형활동 등) / 물리치료					1/2/3차 송영서비스
17:00 ~ 17:50	오후 1차 송영서비스 (주간이용자)						
17:50 ~ 18:10	저녁식사 및 보건위생(구강청결서비스, 세면세수, 손 소독)						
야 간	18:10 ~ 18:40	새천년건강체조	힘뇌체조	치매예방체조	새천년건강체조	힘뇌체조	
	18:50 ~ 21:30	야간 1/2/3/4차 송영서비스					
	19:00 ~ 21:30	인지작업활동 (퍼즐맞추기, 콩 고르기, 도형활동 등) / 물리치료					

2026년 9월 송영시간표 (평 일)

<오전>				
연번	예정시간		성명	지역
1	1차	7:15	박현옥	망원
2		7:20	우동례	합정
3		7:25	박종례	망원
4		7:35	임혜규	성산
5		7:45	김공남	성산
6		7:47	황정순	망원
7		7:45	박경수	망원
8		7:50	오효남	망원
9	2차	8:05	전기순	망원
10		8:15	고정녀	서교
11		8:20	한복순	합정
12		8:22	임경연	합정
13		8:25	최순자	망원
14		8:27	최연순	망원
15		8:30	임순례	망원
16		8:35	양효순	망원
17	3차	8:45	차애자	망원
18		8:50	공길영	망원
19		8:50	이순기	망원
20		8:55	김옥순	망원
21		8:58	박봉순	망원
22		9:00	안길자	망원
23		9:05	김정자	망원
25	4차	9:25	최종순	서교
26		9:30	임혜숙	서교
27		9:35	이옥분	성산
28		9:45	박청	상암
29		9:55	김일금	상암

<오후>				
연번	예정시간		성명	지역
1	1차	17:00	차애자	망원
2		17:05	이순기	망원
3		17:10	안길자	망원
4		17:15	최연순	망원
5		17:20	임경연	합정
6		17:25	최종순	서교
7		17:35	이옥분	성산
8		17:45	박청	상암
9		17:55	김옥순	망원

<야간>				
연번	예정시간		성명	지역
1	1차	18:50	박경수	망원
2		18:53	이정옥	망원
3		18:55	공길영	망원
4		19:00	전기순	망원
5		19:05	박봉순	망원
6		19:10	최순자	망원
7		19:13	임순례	망원
8		19:15	김정자	망원
9	2차	19:25	양효순	망원
10		19:30	황정순	망원
11		19:35	채복임	망원
12		19:45	고정녀	서교
13		19:50	임혜숙	서교
14		19:55	임혜규	성산
15		19:58	김공남	성산
16	3차	20:10	박현옥	망원
17		20:13	한복순	합정
18		20:15	우동례	합정
19		20:35	김일금	상암
20	4차	21:00	박종례	망원

일시	9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)	9/5(토)
간식	티타임	티타임	티타임	티타임	티타임
건강 가득 저녁	** 월산지표기 ** 쌀(국내산), 두부류&콩국수&콩비지(중국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산), 배추김치(배추:국내산, 고추분:국내산/중국산), 닭고기&오리고기(국내산), 낙지(중국산), 주꾸미(베트남산), 코다리(러시아연방), 미꾸라지(국내산) 고등어(국내산), 원연수(미국산) 갈치(오로코/수입산), 적어(미국산) 오징어(국내산/원양산/중국산), 꽃게(국내산/중국산), 가자미(러시아연방), 참조기(기니/중국산), 아귀순살(중국산), 삼치(국내산), 병어(국내산)	잡곡밥 알탕 닭살냉채 취나물들기름볶음 찢은건파래쪽파무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육불고기 두부들기름구이*양념장 브로콜리개소스무침 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 스크램블에그 비엔나소세지야채케첩볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 우육불고기 감자조림 무생채 배추김치
칼로리	673	672	678	667	660
간식	감자수제비국	찐감자*차	간장떡볶이	생선잔치	제철과일
건강 가득 저녁	잡곡밥 감자양파국 고등어캔조림 부추전 얼갈이나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵김치국 훈제오리파프리카볶음 고구마순들깨볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육두반장볶음 느타리버섯볶음 양배추찜*쌈장 배추김치	잡곡밥 근대된장국 임연수구이 메추리알조림 미나리맛살무침 배추김치	
칼로리	667	659	655	657	
일시	9/7일(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)	9/11(금)
간식	티타임	티타임	티타임	티타임	티타임
건강 가득 저녁	잡곡밥 뼈없는우거지탕 표고버섯야채볶음 어항가지 궁채절임 배추김치	잡곡밥 바지락살무국 닭갈비 단입죽두전 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 공지캔무조림 들기름애호박볶음 오이양파무침 배추김치	잡곡밥 야채스프 고구마돈가스*소스 브로콜리볶음 양상추샐러드*드레싱 배추김치	잡곡밥 해물순두부찌개 제육고추장볶음 어묵야채볶음 알배기배추*쌈장 배추김치
칼로리	679	672	671	684	678
간식	살은계란*스테비아요구르트	비빔국수	단호박찜빵*차	칼국수	제철과일
건강 가득 저녁	잡곡밥 맑은미역국 돈육김치볶음 연두부*양념장 참나물무침 배추김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 삼치구이 햄마늘종볶음 갯잎순지짐이 배추김치	잡곡밥 소고기무국 지리멸치볶음 감자샐러드 청경채고추장무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 닭안심바베큐소스구이 방풍나물들기름볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 동태포전 오이뱀두리 숙갓두부무침 배추김치
칼로리	660	658	663	667	664
간식	티타임	티타임	티타임	티타임	티타임
건강 가득 저녁	잡곡밥 콩나물해장국 닭볶음탕 도토리묵조림 부추겉절이 배추김치	잡곡밥 미소장국 단호박카레 가지나물 케이준치킨샐러드*드레싱 배추김치	잡곡밥 모듬어묵탕 오징어볶음 감자채볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 파계란국 묵은지닭볶음탕 어순우영조림 양배추코울슬로 백김치	잡곡밥 버섯된장국 임연수구이 느타리버섯볶음 얼무나물무침 배추김치
칼로리	675	672	681	674	662
간식	흑임자죽	유부우동	찐고구마*차	국물떡볶음	고구마경단
건강 가득 저녁	잡곡밥 소고기무국 한식잡채 취나물들기름볶음 아삭이고추쌈장무침 배추김치	잡곡밥 유부김치국 우육불고기 모듬콩조림 오이양파겉절이 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈육간장조림 애호박새우젓볶음 파래자반볶음 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 계란말이 어묵채볶음 양념겉절이 배추김치	잡곡밥 도토리묵채국 함박스테이크조림 양상추샐러드 참나물무침 배추김치
칼로리	667	663	663	661	651
일시	9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금)
간식	티타임	티타임	티타임		
건강 가득 저녁	잡곡밥 파송계란국 짜장면 꿔바로우*소스 단무지 배추김치	잡곡밥 근대된장국 갈치구이 마파두부 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 팽이된장국 돈갈비찜 잔치잡채 오이지무침 배추김치	행복한 한가위 보내세요~	
칼로리	670	671	683		
간식	살은계란*스테비아요구르트	물만두국	모닝빵*딸기잼*차		
건강 가득 저녁	잡곡밥 순두부백탕 제육고추장볶음 감자조림 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 한방닭곰탕 너비아니구이 새송이버섯야채볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 가자미구이 삼색계란찜 얼무된장무침 배추김치		
칼로리	672	669	665		
일시	9/28일(월)	9/29(화)	9/30(수)		
간식	티타임	티타임	티타임		
건강 가득 저녁	잡곡밥 얼큰콩나물국 돈육파채볶음 아주까리나물볶음 파래자반볶음 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 산채비빔밥*볶음고추장 계란후라이 도토리묵야채무침 배추김치	잡곡밥 맑은미역국 소불고기 호박양파볶음 양상추샐러드*드레싱 배추김치		
칼로리	664	692	669		
간식	잔치국수	단호박죽	시리얼*우유		
건강 가득 저녁	잡곡밥 호박새우젓국 닭갈비 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자계란국 두부조림 가지전 브로콜리개소스무침 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 임연수구이 연근조림 오이송송무침 배추김치		
칼로리	660	661	665		

