

2026년 08월 식단표

2026년 08월

마천데이케어센터

구분							토(08.01)
점심 식단							혼합잡곡밥 콩나물해장국 메란장조림 흑임자샐러드 백김치 청경채나물무침 (695kcal)
오후 간식							(오후간식) 과일
구분	일(08.02)	월(08.03)	화(08.04)	수(08.05)	목(08.06)	금(08.07)	토(08.08)
점심 식단		상추소보로비빔 밥 냉이두부된장찌 개 올방개묵무침 콩나물/무생채 열무김치/비빔장 계란후라이/두유 (752kcal)	혼합잡곡밥 도토리묵사발 돈불고기 양상추천도샐러 드 열무김치 애호박새우살볶 음 (701kcal)	강황잡곡밥 들깨수제비 훈제오리불고기 상추겨자소스무 침 배추김치 파리고추찜 천도복숭아 (758kcal)	혼합잡곡밥 우거지된장국 소불고기 브로콜리/파프리카/초장 배추김치 열무나물무침 (697kcal)	혼합잡곡밥 양지육개장 연두부/양념장 애호박부추전 갓김치 노각무침 수박 (708kcal)	혼합잡곡밥 두부청국장찌개 삼치무조림 숙주맛살무침 백김치 숙갓나물무침 (693kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 한우양배춧국 가지미조림 부추토마토샐러 드 열무김치 찐가지양념무침 (698kcal)	혼합잡곡밥 순두부탕 닭고구마조림 새송이피망볶음 열무김치 오징어젓갈무침 (697kcal)	혼합잡곡밥 한우미역국 다진고기완자전 양배추새우살볶 음 배추김치 치커리사과겉절 이 (701kcal)	혼합잡곡밥 감자국 고등어무조림 우엉간장조림 배추김치 청경채나물무침 (695kcal)	혼합잡곡밥 계란부추탕 돼지불고기 도토리묵무침 배추김치 감자조림 (697kcal)	
오후 간식		(오후간식) 초코유산균스낵 (저녁간식) 요구르트	(오후간식) 김밥 (저녁간식) 과일	(오후간식) 과일 (저녁간식) 요거트	(오후간식) 보리빵 (저녁간식) 과일	(오후간식) 궁중떡볶이 (저녁간식) 요거트	(오후간식) 찐감자
구분	일(08.09)	월(08.10)	화(08.11)	수(08.12)	목(08.13)	금(08.14)	토(08.15)
점심 식단		혼합잡곡밥 웅심이감자국 갈치무조림 콩나물겨자채 배추김치/오피레 근대된장무침 (743kcal)	혼합잡곡밥 사골설렁탕 다진고기두부조 림 지리멸아몬드볶 음 미니깍두기/식혜 오징어젓갈무침 (745kcal)	카레라이스 숙갓어묵탕 생선가스/타르타 르 양상추유자샐러 드 배추김치 단무지채무침 (708kcal)	혼합잡곡밥 한우미역국 닭볶음탕 도토리묵무침 배추김치 청경채나물무침 (702kcal)	혼합잡곡밥 배추된장국 돼지보쌈 비빔메밀국수 보쌈김치/과일 큐브감자조림 (712kcal)	휴
저녁 식단		혼합잡곡밥 버섯들깨탕 닭다리살고구마 조림 애호박볶음 배추김치 오이무침 (701kcal)	혼합잡곡밥 된장찌개 다진고기완자전 숙주나물무침 배추김치 과일샐러드 (703kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 돈장조림 마늘쫄볶음 배추김치 연근흑임자무침 (697kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 소불고기 양배추찜/쌈장 배추김치 오이지무침 (698kcal)	혼합잡곡밥 한우뚝국 삼치무조림 토마토파프리카 무침 배추김치 깻잎찜 (697kcal)	
오후 간식		(오후간식) 팔빙수 (저녁간식) 요구르트	(오후간식) 핫케익 (저녁간식) 과일	(오후간식) 과일 (저녁간식) 요거트	(오후간식) 들기름막국수 (저녁간식) 과일	(오후간식) 부추전 (저녁간식) 요거트	

구분	일(08.16)	월(08.17)	화(08.18)	수(08.19)	목(08.20)	금(08.21)	토(08.22)
점심 식단		휴	혼합잡곡밥 한우양배춧국/당 면 코다리무조림 느타리탕평채 열무김치/쥬스 애호박새우젓볶 음 (748kcal)	강황잡곡밥 잔치국수 돼지갈비찜 키위샐러드 배추김치 미나리무생채 (703kcal)	혼합잡곡밥 호박된장찌개 가지미구이 청경채버섯볶음 배추김치/떡 숙주맛살무침 (745kcal)	혼합잡곡밥 감자미역국 닭갈비 상추깻잎들깨무 침 미니깍두기 마카로니꽃맛살 샐러드 (708kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 돼지불고기 요거트샐러드 백김치 근대나물무침 (696kcal)
저녁 식단		휴	혼합잡곡밥 배추된장국 돼지불고기 브로콜리새우볶 음 열무김치 오징어젓갈무침 (698kcal)	혼합잡곡밥 한우설렁탕 두부조림 고구마순볶음 배추김치 무채장아찌 (700kcal)	혼합잡곡밥 어묵탕 단호박닭조림 양상추샐러드 배추김치 시래기된장지짐 (701kcal)	혼합잡곡밥 양지버섯탕 고등어조림 찐가지양념무침 배추김치 과일샐러드 (698kcal)	
오후 간식			(오후간식) 유부초밥 (저녁간식) 과일	(오후간식) 과일 (저녁간식) 요거트	(오후간식) 찐감자 (저녁간식) 과일	(오후간식) 프렌치토스트 (저녁간식) 요거트	(오후간식) 과일
구분	일(08.23)	월(08.24)	화(08.25)	수(08.26)	목(08.27)	금(08.28)	토(08.29)
점심 식단		혼합잡곡밥 묵은지김치찌개 계란찜 토마토부추무침 배추김치/우유 애호박볶음 (742kcal)	혼합잡곡밥 장터국밥 코다리강정 상추겨자샐러드 열무김치/요거트 찐가지양념무침 (741kcal)	강황잡곡밥 양배추감자국 고등어무조림 브로콜리/파프리 카/초장 배추김치/두유 깻잎나물볶음 (738kcal)	혼합잡곡밥 아욱수제비국 소불고기 메밀막국수 배추김치 큐브감자조림 (706kcal)	혼합잡곡밥 한우무탕국 다진고기두부조 림 지리멸아몬드볶 음 배추김치 오이지무침 (705kcal)	혼합잡곡밥 두부된장찌개 콩치무조림 버섯어묵볶음 백김치 얼갈이액젓무침 (692kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 아욱국 삼치무조림 단호박꿀찜 배추김치 청경채나물무침 (698kcal)	혼합잡곡밥 한우미역국 다진고기완자전 우엉조림 열무김치 애호박볶음 (700kcal)	혼합잡곡밥 콩나물국 닭간장볶음 표고맛살볶음 배추김치 무장아찌무침 (698kcal)	혼합잡곡밥 갈비탕 명란계란찜 양상추샐러드 배추김치 애호박볶음 (701kcal)	혼합잡곡밥 우거지된장국 가지미무조림 오이무침 배추김치 브로콜리들깨무 침 (698kcal)	
오후 간식		(오후간식) 증편 (저녁간식) 요구르트	(오후간식) 부추김치전 (저녁간식) 과일	(오후간식) 과일 (저녁간식) 요거트	(오후간식) 콩국수 (저녁간식) 과일	(오후간식) 어묵잡채 (저녁간식) 요거트	[(오후간식) 요거트

구분	일(08.30)	월(08.31)					
점심 식단		혼합잡곡밥 한우만둣국 사태메란장조림 연근흑임자샐러드 배추김치 큐브오이무침 (705kcal)					
저녁 식단		혼합잡곡밥 순두부찌개 조기무조림 청포묵김무침 배추김치 근대나물무침 (698kcal)					
오후 간식		(오후간식) 카스테라 (저녁간식) 요구르트					

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

2026년 08월 프로그램 일정표

2026년 08월 / 기본형

마천데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 인지기능 (전체) 동화읽고 색칠하기(미술).. [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 함께하는 인지활동.. [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 놀이운동.. [신체] 15:20~16:20(60분)
2	3 신문읽어드리기 (전체) 신문읽어드리기.. [사회] 09:00~09:30(30분) 인지기능 (전체) 음악치료(외부김지연) [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 일상생활 (실버요리프로그램 외) [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 신체활동_하키,색판뒤집기,캐치볼,위고디스크 등 [신체] 15:20~16:20(60분) 인지기능 (전체) 인지활동 _클래식과 함께하는 색칠하기 [인지] 16:20~17:00(40분) 인지기능 (전체) 동화책 읽어드리기 [인지] 18:00~18:30(30분) 신체기능 (전체) 신체활동_족욕 [신체] 18:30~19:00(30분)	4 신문읽어드리기 (전체) 신문읽어드리기.. [사회] 09:00~09:30(30분) 인지기능 (전체) 웃음레크레이션 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지_겉놀이.. [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 신체기능_전통놀이(윷놀이 외), 볼링/밴드체조 [신체] 15:20~16:20(60분) 인지기능 (전체) 원고지 글쓰기 [인지] 16:20~17:00(40분) 인지기능 (전체) 인지기능_날말퀴즈 [인지] 18:00~18:30(30분) 신체기능 (전체) 신체활동_족욕 [신체] 18:30~19:00(30분)	5 신문읽어드리기 (전체) 신문읽어드리기.. [사회] 09:00~09:30(30분) 사회적응 (전체) 건강상식, 건강체크 & 한글, 주제이야기, 이야기문학 [사회] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 미술프로그램(인지)_원예활동 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 배드민턴/풍선놀이 등 공놀이 운동 [신체] 15:20~16:20(60분) 인지기능 (전체) 인지활동 _클래식과 함께하는 색칠하기 [인지] 16:20~17:00(40분) 인지기능 (전체) 숫자놀이 [인지] 18:00~18:30(30분) 신체기능 (전체) 신체활동_족욕 [신체] 18:30~19:00(30분)	6 신문읽어드리기 (전체) 신문읽어드리기.. [사회] 09:00~09:30(30분) 사회적응 (전체) 사회적응_보고,듣고, 체험하는 시디지텔 [사회] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 미술프로그램(인지)_실버미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체활동_체조,공체조 [신체] 15:20~16:20(60분)(외) 인지기능 (전체) 원고지 글쓰기 [인지] 16:20~17:00(40분) 인지기능 (전체) 인지기능_지남력 훈련 [인지] 18:00~18:30(30분) 신체기능 (전체) 신체활동_족욕 [신체] 18:30~19:00(30분)	7 신문읽어드리기 (전체) 신문읽어드리기.. [사회] 09:00~09:30(30분) 인지기능 (전체) 음악치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지활동_다양한 인지활동 놀이 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 신문활용운동.. [신체] 15:20~16:20(60분) 인지기능 (전체) 인지활동 _클래식과 함께하는 색칠하기 [인지] 16:20~17:00(40분) 인지기능 (전체) 회상하기(추억) [인지] 18:00~18:30(30분) 신체기능 (전체) 신체활동_족욕 [신체] 18:30~19:00(30분)	8 인지기능 (전체) 동화읽고 색칠하기(미술).. [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 함께하는 인지활동.. [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 놀이운동.. [신체] 15:20~16:20(60분)

9	10 인지기능 (전체) 음악치료(외부 김지연) [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 일상생활 (실버요리프로그램 외) [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 신체활동_하키, 색판뒤집기, 캐치볼, 위고디스크 등 [신체] 15:20~16:20(60분) 인지기능 (전체) 인지활동 _클래식과 함께하는 색칠하기 [인지] 16:20~17:00(40분)	11 신문읽어드리기 (전체) 신문읽어드리기.. [사회] 09:00~09:30(30분) 인지기능 (전체) 웃음레크레이션 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 사회적응 (전체) 사회적응_존중, 배려, 공감, 소통, 협동에 관한 문학활동 [사회] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 신체기능_전통놀이(윷놀이 외), 볼링/밴드체조 [신체] 15:20~16:20(60분) 인지기능 (전체) 원고지 글쓰기 [인지] 16:20~17:00(40분) 인지기능 (전체) 인지기능_날말퀴즈 [인지] 18:00~18:30(30분)	12 신문읽어드리기 (전체) 신문읽어드리기.. [사회] 09:00~09:30(30분) 인지기능 (전체) 미술프로그램(인지)_원예활동 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 배드민턴/풍선놀이 등 공놀이 운동 [신체] 15:20~16:20(60분) 인지기능 (전체) 인지활동 _클래식과 함께하는 색칠하기 [인지] 16:20~17:00(40분)	13 신문읽어드리기 (전체) 신문읽어드리기.. [사회] 09:00~09:30(30분) 사회적응 (전체) 사회적응_보고, 듣고, 체험하는 시디지털 [사회] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 미술프로그램(인지)_실버미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체활동_체조, 공체조 [신체] 15:20~16:20(60분)(외) 인지기능 (전체) 원고지 글쓰기 [인지] 16:20~17:00(40분) 인지기능 (전체) 인지기능_지남력 훈련 [인지] 18:00~18:30(30분)	14 신문읽어드리기 (전체) 신문읽어드리기.. [사회] 09:00~09:30(30분) 인지기능 (전체) 인지활동_다양한 인지활동 놀이 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 색그림카드 맞추기, 공 옮기기, 고리깨우기, 동작기억, 균형운동.. [인지] 15:20~16:20(60분) 인지기능 (전체) 인지활동 _클래식과 함께하는 색칠하기 [인지] 16:20~17:00(40분)	15 광복절
16	17 대체공휴일(8.15)	18 인지기능 (전체) 웃음레크레이션 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 원고지 글쓰기 [인지] 16:20~17:00(40분) 인지기능 (전체) 인지기능_날말퀴즈 [인지] 18:00~18:30(30분)	19 인지기능 (전체) 미술프로그램(인지)_원예활동 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 배드민턴/풍선놀이 등 공놀이 운동 [신체] 15:20~16:20(60분) 인지기능 (전체) 인지활동 _클래식과 함께하는 색칠하기 [인지] 16:20~17:00(40분)	20 인지기능 (전체) 미술프로그램(인지)_실버미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체활동_체조, 공체조 [신체] 15:20~16:20(60분)(외) 인지기능 (전체) 원고지 글쓰기 [인지] 16:20~17:00(40분) 인지기능 (전체) 인지기능_지남력 훈련 [인지] 18:00~18:30(30분)	21 인지기능 (전체) 인지활동_다양한 인지활동 놀이 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 인지활동 _클래식과 함께하는 색칠하기 [인지] 16:20~17:00(40분)	22 인지기능 (전체) 함께하는 인지활동.. [인지] 14:00~15:00(60분)
23	24 인지기능 (전체) 음악치료(외부 김지연) [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 일상생활 (실버요리프로그램 외) [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 인지활동 _클래식과 함께하는 색칠하기 [인지] 16:20~17:00(40분)	25 인지기능 (전체) 웃음레크레이션 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체기능_전통놀이(윷놀이 외), 볼링/밴드체조 [신체] 15:20~16:20(60분) 인지기능 (전체) 원고지 글쓰기 [인지] 16:20~17:00(40분) 인지기능 (전체) 인지기능_날말퀴즈 [인지] 18:00~18:30(30분)	26 인지기능 (전체) 미술프로그램(인지)_원예활동 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 배드민턴/풍선놀이 등 공놀이 운동 [신체] 15:20~16:20(60분) 인지기능 (전체) 인지활동 _클래식과 함께하는 색칠하기 [인지] 16:20~17:00(40분)	27 인지기능 (전체) 미술프로그램(인지)_실버미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 신체활동_체조, 공체조 [신체] 15:20~16:20(60분)(외) 인지기능 (전체) 원고지 글쓰기 [인지] 16:20~17:00(40분) 인지기능 (전체) 인지기능_지남력 훈련 [인지] 18:00~18:30(30분)	28 인지기능 (전체) 인지활동_다양한 인지활동 놀이 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 인지활동 _클래식과 함께하는 색칠하기 [인지] 16:20~17:00(40분)	29

31
인지기능 (전체) 음악치료(외부
김지연) [인지]
10:30~11:30(60분)(외)
인지기능 (전체) 일상생활 (실
버요리프로그램 외) [인지]
14:00~15:00(60분)
인지기능 (전체) 인지활동 - 클
래식과 함께하는 색칠하기 [인
지]
16:20~17:00(40분)

--	--	--	--	--	--