

2026년 3월 프로그램 일정표

대상자	전 수급자	서비스제공 월	3월	프로그램관리자	각 기관 담당자명	최보명
-----	-------	---------	----	---------	-----------	-----

1. 목표

신체	인지/사회적응	가족참여
① 근력, 지구력, 유연성 등의 신체기능을 유지 증진 ② 수급자 자신이 스스로 가능한 일상생활과 기본동작을 유지	① 1일 1회 인지 활동형 프로그램 제공을 통해 남아있는 인지기능을 유지한다. ② 긍정적 자극과 일상생활가능 훈련 중심의 프로그램 참여를 유도하여 독립성을 훈련한다. ③ 중증 치매환자를 위한 감각활동 개발과 감각자극 프로그램을 제공한다.	① 수급자-보호자, 보호자-기관과의 상호작용을 경험하도록 한다. ② 가족 안에서의 수급자의 역할을 유지하도록 돕는다. ③ 보호자가 수급자 특성 이해하도록 돕는다.

2. 일정

※프로그램명 기재

	3/2	월	3/3	화	3/4	수	3/5	목	3/6	금	3/7	토
1주차	언어/미술 (김혜선)		달력만들기		술가락난타 (신정우)		음악/신체 (최연순)		언어/미술 (김혜선)		노래교실 (김복란)	
	게이트볼		농구게임		바구니컬링		영화관람 매점이용하기		양궁놀이		오자미 던지기	
	3/9	월	3/10	화	3/11	수	3/12	목	3/13	금	3/14	토
2주차	언어/미술 (김혜선)		음악놀이교구 (이효진)		술가락난타 (신정우)		음악/신체 (최연순)		언어/미술 (김혜선)		노래교실 (김복란)	
	고리던지기		탁구공 튀겨넣기		신발던지기		간식만들기		골프놀이		배드민턴	
	3/16	월	3/17	화	3/18	수	3/19	목	3/20	금	3/21	토
3주차	레크레이션 (김정옥)		음악놀이교구 (이효진)		술가락난타 (신정우)		음악/신체 (최연순)		언어/미술 (김혜선)		노래교실 (김복란)	
	게이트볼		농구게임		바구니컬링		효자시간		양궁놀이		오자미 던지기	
	3/23	월	3/24	화	3/25	수	3/26	목	3/27	금	3/28	토
4주차	레크레이션 (김정옥)		음악놀이교구 (이효진)		술가락난타 (신정우)		음악/신체 (최연순)		언어/미술 (김혜선)		노래교실 (도유분)	
	고리던지기		탁구공 튀겨넣기		신발던지기		골프놀이		생신잔치		배드민턴	
	3/30	월	3/31	화								
5주차	레크레이션 (김정옥)		음악놀이교구 (이효진)									
	게이트볼		농구게임									

식단표

2026년 03월

(주)케어링 주간보호센터 부산 진구점

구분	일(03.01)	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
점심 식단		잡곡밥 콩비지찌개 미트볼볶침 알감자조림 봄동겉절이 배추김치	♥영양밥♥ 소고기탕국 가자미양념조림 고사리무채들깨 볶음 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 유채된장국 순살닭갈비 맥시칸샐러드 콩나물무침 배추김치	콩나물밥*양념장 맑은소고기무국 타코야끼 오이무침 김가루쪽파무침 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 돈간장불고기 매콤사각어묵볶 음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 육개장 만두구이 청포묵김가루무 침 깻잎지 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 들깨무채국 제육볶음 총알송이볶음 양배추쌈*양념장 배추김치	잡곡밥 건새우무국 너비아니구이 단호박겉찜 양념고추지 배추김치	잡곡밥 바지락무국 그린빈스베이컨 볶음 가지나물 구운김*간장 배추김치	잡곡밥 황태계란국 콩치조림 느타리버섯볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 감자떡완자구이 쥬키니호박볶음 락교무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 숙주돈육볶음 명엽채조림 무말랭이무침 배추김치
오전 간식		참치야채죽	흑임자죽	타락죽	게살죽	아욱죽	브로콜리죽
오후 간식		과일음료	부럼&두유	츄러스&야구르트	사과쿠키&두유	유산균음료	배도라지주스
구분	일(03.08)	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
점심 식단		잡곡밥 꽃게된장국 모듬장조림 뿌링글감자튀김 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 홍합탕 돈민찌두부양념 조림 오징어김치전 치커리유자청무 침 배추김치	잡곡밥 아욱국 동태양념조림 매밀전병구이 숙주나물무침 배추김치	잡곡밥 맑은콩나물국 김치돈두루치기 연두부/양념장 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 파송송계란국 함박스테이크 모듬야채볶음 콘샐러드 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕 맛살양파볶음 부추겉절이 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 크래미계란탕 훈제오리야채볶 음 우엉조림 파래김자반 배추김치	잡곡밥 미더덕된장국 비엔나야채볶음 계란스크램블 양배추참깨소스 무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 닭살데리야끼조 림 열무된장무침 알마늘지 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 코다리살강정 연근조림 무생채 배추김치	잡곡밥 경상도식소고기 무국 메추리알장조림 등근애호박전 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 두부된장국 방어조림 느타리버섯볶음 씻은건파래자반 배추김치
오전 간식		단호박죽	계란죽	버섯야채죽	참치야채죽	김야채죽	땅콩죽
오후 간식		유산균음료	미니와플&두유	삶은계란&식혜	간식만들기	미니찐빵&두유	앙금절편&야구르 트

구분	일(03.15)	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
점심 식단		잡곡밥 시락국 고추잡채/꽃빵 단호박범벅 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 콩나물무채국 안동찜닭 국물떡볶이 해초무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 떡갈비데리야끼 볶음 감자조림 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 우동국 오징어링튀김 두부양념조림 반달단무지 배추김치	잡곡밥 미소장국 카레라이스 생선까스/타르소 스 실곤약초무침 배추김치	잡곡밥 버섯배추국 바삭불고기조림 썩갓두부무침 콩나물무침 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 얼큰소고기무국 치킨가라아게/머 스타드 건취나물볶음 병아리콩조림 배추김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 총알송이버섯볶 음 양배추쌈*양념장 배추김치	잡곡밥 알토란탕 낙지야채볶음 건새우무조림 강낭콩조림 배추김치	잡곡밥 호박감자국 순살닭갈비 표고버섯볶음 명엽채조림 배추김치	잡곡밥 순두부계란탕 돈채버섯볶음 곤약파리조림 무생채 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 적어구이 불어묵조림 오이양파무침 배추김치
오전 간식		녹두죽	고구마죽	새우살계란죽	타락죽	게살죽	브로콜리죽
오후 간식		보리과자&요구르 트	카스타드&두유	플레인요거트	꿀호떡&두유	바나나	사과쿠키&두유
구분	일(03.22)	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
점심 식단		잡곡밥 유부채장국 고추장닭볶음탕 가지튀김 참나물유자정무 침 배추김치	잡곡밥 동태탕 분홍소세지전/케 찹 버섯호박볶음 단배추겉절이 배추김치	잡곡밥 들깨시락국 고추장돈볼고기 온두부/양념장 깻잎지 배추김치	잡곡밥 오징어무국 비엔나야채볶음 야채계란찜 부추양파무침 배추김치	♥영양밥♥ 바지락살미역국 소불고기 잡채 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오징어야채볶음 매콤알감자조림 그린샐러드*소스 배추김치
저녁 식단		잡곡밥 소고기무국 베이컨팽이볶음 늪은호박전 마늘콩고추장무 침 배추김치	잡곡밥 맑은홍합살국 돈채피망볶음 구멍어묵볶음 깨순나물 배추김치	잡곡밥 수제비국 임연수구이 연근조림 양배추나물 배추김치	잡곡밥 황태무국 돈장조림 느타리버섯볶음 비타장아찌 배추김치	잡곡밥 건새우무국 제육볶음 가지볶음 깨순나물 배추김치	잡곡밥 맑은순두부국 닭가슴살야채조 림 고사리들깨볶음 청경채겉절이 배추김치
오전 간식		단호박죽	버섯야채죽	타락죽	녹두죽	브로콜리죽	땅콩죽
오후 간식		마시는한라봉	미니도넛&두유	약과&수정과	참쌀선과&두유	유산균음료	미니소보로&두유
구분	일(03.29)	월(03.30)	화(03.31)				
점심 식단		잡곡밥 물만두국 제육볶음 새송이버섯구이 파채콩나물무침 배추김치	잡곡밥 순살감자탕 동그랑땡전 도토리묵/양념장 무말랭이무침 배추김치				
저녁 식단		잡곡밥 얼큰대파개장 고기산적야채조 림 열무된장무침 오이지무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 주꾸미야채볶음 썩갓두부무침 알마늘지 배추김치				
오전 간식		깨죽	참치야채죽				
오후 간식		비피더스	후레쉬번&두유				

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