

일자	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
09:00~09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30~10:30	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인창작미술(한영화봉사)
10:30~11:30	신종이접기(손정아)	인창작미술(한영화봉사)	신좌식댄스(김현경)	인인지학습일지(요양보호사)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
11:30~13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00~13:30	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	
13:30~14:30	인인지학습일지_건강체조 (요양보호사)	인인지재활레크레이션(손옥화)	인미술놀이치료(강민주)	인음악수업(윤순덕)	신레크레이션(요양보호사)	
14:30~15:30		신치매예방체조(요양보호사)	신치매예방체조(요양보호사)	신서예교실(허종봉사자)	인창작미술(한영화봉사)	
15:30~15:50	간식- 감귤주스, 빵	간식- 핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식- 제철과일	
	8	9	10	11	12	13
09:00~09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30~10:30	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
10:30~11:30	신종이접기(손정아)	인레크레이션 및 동화책 읽기(성복순)	신좌식댄스(김현경)	인미술·놀이치료(행복나눔)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
11:30~13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00~13:30	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	
13:30~14:30	인인지학습일지_건강체조 (요양보호사)	인인지재활레크레이션(손옥화)	인미술놀이치료(강민주)	인음악수업(윤순덕)	신레크레이션(요양보호사)	
14:30~15:30		신스포츠스태킹(상록)	인창작미술(한영화봉사)	신서예교실(허종봉사자)	인창작미술(한영화봉사)	
15:30~15:50	간식- 감귤주스, 빵	간식- 핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식- 제철과일	
	15	16	17	18	19	20
09:00~09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30~10:30	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
10:30~11:30	신종이접기(손정아)	인레크레이션 및 동화책 읽기(성복순)	신좌식댄스(김현경)	인미술·놀이치료(행복나눔)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
11:30~13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00~13:30	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	
13:30~14:30	인인지학습일지_건강체조 (요양보호사)	인인지재활레크레이션(손옥화)	인미술놀이치료(강민주)	인음악수업(윤순덕)	신레크레이션(요양보호사)	
14:30~15:30		인창작미술(한영화봉사)	신건강체조(요양보호사)	신서예교실(허종봉사자)	인창작미술(한영화봉사)	
15:30~15:50	간식-만두, 주스	간식-계란, 우유	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식- 제철과일	
	22	23	24	25(크리스마스)	26	27
09:00~09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	휴무	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30~10:30	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환		통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
10:30~11:30	인인지학습일지(요양보호사)	인레크레이션 및 동화책 읽기(성복순)	신좌식댄스(김현경)		인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
11:30~13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도		점심시간/양치지도	
13:00~13:30	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동		공기압마사지/낮잠/개별활동	
13:30~14:30	특별활동 생활전치 및 레크레이션 -신기컬아트인	인인지재활레크레이션(손옥화)	인미술놀이치료(강민주)		인인지학습일지_건강체조 (요양보호사)	
14:30~15:30		신스포츠스태킹(상록)	신치매예방체조(요양보호사)			
15:30~15:50	간식- 감귤주스, 빵	간식- 핫도그, 식혜	간식-떡, 주스		간식-빵, 우유	
	29	30	31	2025년 12월 계획표		
09:00~09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽			
09:30~10:30	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환			
10:30~11:30	신종이접기(손정아)	인레크레이션 및 동화책 읽기(성복순)	인인지학습일지(요양보호사)			
11:30~13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도			
13:00~13:30	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동			
13:30~14:30	인네줄하모니(류송자)	인음악수업(윤순덕)	인미술놀이치료(강민주)			
14:30~15:30	신공고르기(요양보호사)	신치매예방체조(요양보호사)	신직조짜기(요양보호사)			
15:30~15:50	간식-만두, 주스	간식- 핫도그, 식혜	간식-떡, 주스			

<12월 식단표 >

결	담 당	팀 장
재		

중식	1(월) 밀반찬	2(화)	3(수) 밀반찬	4(목)	5(금)
	잡곡밥 경상도식소고기국 갈치무조림 미트볼케첩조림 열무나물 김치	팔찰밥 조갯살미역국 소야채불고기 한식잡채 꽃맛살브로콜리샐러드 김치	백미밥 꼬지어묵국 카레라이스 왕만두찜 미나리무생채 김치	차조밥 뼈없는갈비탕 꼬지없는소떡소떡 도토리묵/양념장 부추겉절이 깍두기	쌀밥 떡만두국 고등어조림 불어묵야채볶음 양배추쌈/쌈장 김치
중식	8(월) 밀반찬	9(화)	10(수) 밀반찬	11(목)	12(금)
	쌀밥 참치추어탕 두부양념조림 명엽채볶음 오징어젓갈무침 김치	흑미밥 순두부백탕 닭갈비/떡볶이사리 호박새우살볶음 다시마채첩국무침 김치	잡곡밥 호박두부된장국 생선가스/타르타르 보코치니샐러드 통마늘버섯볶음 김치	기장밥 북어채무국 고추장불고기 파리고추멸치볶음 파채오리엔탈무침 김치	차조밥 우거지해장국 가자미무조림 감자채당근볶음 맛살오이냉채 김치
중식	15(월) 밀반찬	16(화)	17(수) 밀반찬	18(목)	19(금)
	잡곡밥 육개장 코다리젓장조림 궁중떡볶이 오이맛살저자채 김치	쌀밥 맑은버섯탕 돈불고기 실곤약마요무침 매콤콩나물무침 김치	흑미밥 대구지리탕 계란장조림 비엔나야채볶음 양념깍두기 김치	차조밥 김치무채국 간장찜닭 애너타리버섯볶음 사과치커리무침 깍두기	기장밥 시금치된장국 돈까스/소스 마카로니콘샐러드 아삭고추된장무침 김치
중식	22(월) 밀반찬	23(화)	24(수) 밀반찬	25(목)	26(금)
	쌀밥 홍합탕 아귀콩나물찜 어묵간장조림 미역줄기볶음 깍두기	잡곡밥 부추채첩국 떡갈비부추무침 줄면야채무침 열갈이나물 김치	기장밥 근대된장국 조기구이 백묵이냉채 가지나물 김치		차조밥 팽이버섯된장국 오리불고기 단호박샐러드 부추양파겉절이 김치
중식	29(월) 밀반찬	30(화)	31(수) 밀반찬	12월 제철음식	영양기준량
	기장밥 감자수제비국 고등어김치찜 숙주우삼겉볶음 미역초무침 깍두기	잡곡밥 얼큰순두부찌개 간장불고기 청포묵김가루무침 대파양파겉절이 김치	쌀밥 맑은콩나물국 순대야채볶음 스크램블에그 마늘쫀지 김치		 에너지 : 700kcal 탄수화물 : 45g 단백질 : 20g 지방 : 15g

* 상기 메뉴는 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

원산지 표시

쇠고기	돼지고기	닭고기	오리	비엔나	미트볼	돈까스 떡갈비	아귀	조기	콩(두부)		
호주산	국내산	국내산	국내산	돈육:국내산 계육:국내산	돈육:국내산 계육:국내산	돈육:국내산	중국산	국내산	외국산		
쌀(백미, 현미, 흑미, 찰쌀)		수산물							배추김치		
밥	죽	고등어	가자미	오징어	갈치	참치	코다리, 동태	북어채	대구	배추	고춧가루
국내산	국내산	국내산	미국산	페루	남아공	원양산	러시아산	러시아산	원양산	국내산	국내산



신라대학교 운영
동래구노인복지관
Dongnae-gu Senior Welfare Center