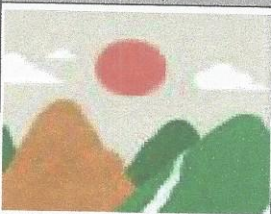


<1월 식단표 >

결	담 당	팀 장
재		

중식	영양기준량	1월 재철음식			
	 에너지 : 700kcal 탄수화물 : 45g 단백질 : 20g 지방 : 15g			1일(목) 2일(금)	쌀밥 떡만두국 코다리엇장조림 느타리아채볶음 부추겉절이 김치
중식	5(월) 밀반찬	6일(화)	7일(수) 밀반찬	8일(목)	9일(금)
	팔찰밥 조갯살미역국 소고기야채볶음 한식잡채 오이맛살냉채 김치	쌀밥 순두부백탕 고등어무조림 감자채양파볶음 양배추쌈/쌈장 김치	잡곡밥 부대찌개 새우젓계란찜 불어묵야채볶음 하얀콩나물무침 김치	기장밥 수제비국 순대야채야채볶음 크림냉채 미역줄기양파볶음 김치	차조밥 아욱된장국 돼지불백 멸치고추파리볶음 오리엔탈파채무침 김치
중식	12일(월) 밀반찬	13일(화)	14일(수) 밀반찬	15일(목)	16일(금)
	잡곡밥 맑은아귀탕 계란장조림 주키니호박볶음 부추겉절이 김치	쌀밥 참치추어탕 두부양념조림 일미도라지무침 마늘종새우볶음 김치	흑미밥 얼큰김치국 안동찜닭 도토리묵/양념장 열무산초겉절이 깍두기	차조밥 어묵무국 카레라이스 새우튀김 브로콜리/초장 김치	기장밥 홍합탕 곤이알콩나물찜 우동곤약샐러드 다시마채것국무침 김치
중식	19일(월) 밀반찬	20일(화)	21일(수) 밀반찬	22일(목)	23일(금)
	쌀밥 경상도식소고기무국 가자미조림 단호박샐러드 얼갈이나물 김치	잡곡밥 얼큰순두부찌개 치킨가라아게 간장떡볶이 돌나물무침 김치	잡곡밥 호박두부된장국 제육볶음 알감자엇장조림 상추,깻잎/쌈장 김치	기장밥 수제비국 갈치무조림 크림양파샐러드 숙주나물 김치	차조밥 팽이버섯된장국 오리불고기 깻잎,쌈무 부추양파겉절이 김치
중식	26(월) 밀반찬	27(화)	28(수) 밀반찬	29일(목)	30일(금)
	기장밥 복어채무국 고등어김치찜 숙주우삼겹볶음 미역초무침 깍두기	잡곡밥 얼갈이된장국 간장불고기 청포묵김가루무침 콩나물대파겉절이 김치	쌀밥 유부장국 생선까스/타르타르 푸실리샐러드 아삭고추된장무침 김치	쌀밥 시락국 온족발 실곤약야채무침 무말랭이지 김치	잡곡밥 우거지해장국 조기양념조림 백목이냉채 열무나물 김치

* 상기 메뉴는 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

상기 내용은 각 지자체 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

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



신라대학교 운영
동래구노인복지관
 Dongnae-gu Senior Welfare Center

일자	월	화	수	목	금	토
09:00~09:30	2026년 1월 계획표			신청	1	2
09:30~11:00					기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
11:00~12:00					통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
12:00~13:00					인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
13:00~13:30					점심시간/양치지도	
13:30~14:30					공기압마사지/낮잠/개별활동	
14:30~15:30					인그림책인자놀이(윤지혜)	
15:30~15:50					신레크레이션(요양보호사)	
					간식- 제철과일	
09:00~09:30	5	6	7	8	9	10
09:00~09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30~11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
11:00~12:00	인종이접기(손정아)	인이야기 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(김지희)	인그림책인자놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00~13:00	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	신행복두드림(요양보호사)	신시니어레크레이션(배성은)	인미술놀이치료(강민주)	신건강체조(요양보호사)	신체기능증진재활운동(양슬기)	
14:30~15:30	인두뇌튼튼학습지교실(요양보호사)	신풍선배구(요양보호사)	인레크레이션(행복나눔)	신서예교실(허종봉사자)	인창작미술(한영화봉사)	
15:30~15:50	간식- 감귤주스, 빵	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식- 제철과일	
09:00~09:30	12	13	14	15	16	17
09:00~09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30~11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
11:00~12:00	인종이접기(요양보호사)	인이야기 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(김지희)	인그림책인자놀이(윤지혜)	인종이접기(손정아)	점심시간/양치지도
12:00~13:00	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	신행복두드림(요양보호사)	신시니어레크레이션(배성은)	인미술놀이치료(강민주)	신레크레이션(요양보호사)	신체육활동(요양보호사)	
14:30~15:30	인두뇌튼튼학습지교실(요양보호사)	신스포츠타킹(상록)	신공고르기(요양보호사)	신서예교실(허종봉사자)	인창작미술(한영화봉사)	
15:30~15:50	간식-만두, 주스	간식-계란, 우유	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식- 제철과일	
09:00~09:30	19	20	21	22	23	24
09:00~09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30~11:00	통증재활·혈액순환	사회적응	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
11:00~12:00	인종이접기(손정아)	정한방병원 나들이	신좌식댄스(배성은)	신탁구공률레이(요양보호사)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00~13:00	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	신행복두드림(요양보호사)	신시니어레크레이션(배성은)	인미술놀이치료(강민주)	인그림책인자놀이(윤지혜)	신레크레이션(요양보호사)	
14:30~15:30	인두뇌튼튼학습지교실(요양보호사)	신레크레이션(너영나영)	인레크레이션(행복나눔)	신서예교실(허종봉사자)	인창작미술(한영화봉사)	
15:30~15:50	간식- 감귤주스, 빵	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
09:00~09:30	26	27	28	29	30	31
09:00~09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30~11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
11:00~12:00	인종이접기(손정아)	인이야기 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(김지희)	인두뇌튼튼학습지교실(요양보호사)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00~13:00	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	인내줄하모니(류송자)	신시니어레크레이션(배성은)	인미술놀이치료(강민주)	신체육활동(요보사)	신레크레이션(요양보호사)	
14:30~15:30	신행복두드림(요양보호사)	신스포츠타킹(상록)	신직조짜기(요양보호사)	신서예교실(허종봉사자)	인창작미술(한영화봉사)	
15:30~15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	