

<3월 식단표 >

결 재	담 당	팀 장
		

중식		3일(화) 밀반찬	4일(수)	5일(목) 밀반찬	6일(금)
	대체육일	팔찰밥 조갯살미역국 버섯소불고기 한식잡채 맛살오이무침 김치	쌀밥 사골만두국 계란장조림 명엽채볶음 참나물겉절이 김치	차조밥 미니짬뽕 떡갈비아채조림 멸치아몬드볶음 단무지 김치	잡곡밥 수제비국 갈치조림 청포묵흑임자무침 숙주나물 김치
중식	9(월) 밀반찬	10일(화)	11일(수) 밀반찬	12일(목)	13일(금)
	쌀밥 순두부백탕 닭갈비 도토리묵/양념장 하얀콩나물무침 김치	차수수밥 유부두부장국 순대야채볶음 꽃맛살브로콜리샐러 오이양파생채 김치	쌀밥 우거지해장국 코다리옛장조림 버섯마늘볶음 다시마채쪄국무침 김치	기장밥 어묵무국 돈불고기 감자고추장조림 마늘쫄지 김치	쌀밥 계란파국 짜장소스 탕수육/소스 파چه오리엔탈무침 김치
중식	16일(월) 밀반찬	17일(화)	18일(수) 밀반찬	19일(목)	20일(금)
	차조밥 들깨시락국 오징어어묵무침 교자만두튀김 김구이 김치	쌀밥 콩나물국 제육볶음 오이고추된장무침 상추,깻잎/쌈장 김치	팔찰밥 소고기미역국 조기구이 버섯잡채 파일사라다 김치	쌀밥 팽이두부된장국 닭가슴살야채볶음 연근간장조림 부추겉절이 김치	잡곡밥 부대찌개 새우젓계란찜 김정콩자반 미역줄기볶음 김치
중식	23일(월) 밀반찬	24일(화)	25일(수) 밀반찬	26일(목)	27일(금)
	쌀밥 육개장 고추잡채 새우살호박볶음 청정채겉절이 김치	잡곡밥 동태찌개 미니감자전 우동곤약샐러드 브로콜리/초장 김치	차조밥 북어채무국 간장찜닭 우민찌가지볶음 사과치키리무침 김치	쌀밥 부추제첩국 고기산적야채볶음 깻잎지무침 돌자반볶음 김치	잡곡밥 소고기무국 가자미조림 비엔나야채볶음 열무나물 김치
중식	30(월) 밀반찬	31(화)			
	기장밥 닭곰탕 생선까스/타르타르d 어묵야채볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 단배추된장국 제육야채볶음 감자채양파볶음 양배추,다시마쌈 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: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	북어채	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
	2	3	4	5	6	7
09:00-09:30	3.1절 대체휴무	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽
09:30-11:00		통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환/영양죽
11:00-12:00		인 이야기 꽃 피우기(성복순)	신 좌식댄스(김지희)	인 그림책인자놀이(윤지혜)	인 고전이야기(이태종)	인 인지학습일지(요양보호사)
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	
13:30-14:30		신 시니어레크레이션(배성은)	인 창작미술(한영화강사)	신 레크레이션(요양보호사)	인 두뇌튼튼학습지교실(요양보호사)	
14:30-15:30		인 칠교놀이(요양보호사)	특별활동 생일잔치(이상봉)	신 서예교실(허종강사)	인 두레박게임(요양보호사)	
15:30-15:50		간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식- 고구마, 요쿠르트	
	9	10	11	12	13	14
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	인 인지학습일지(요양보호사)
11:00-12:00	인 종이접기(손정아)	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	신 좌식댄스(김지희)	인 그림책인자놀이(윤지혜)	인 고전이야기(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	신 행복두드림(요양보호사)	신 시니어레크레이션(배성은)	인 창작미술(한영화강사)	신 치매예방체조(요양보호사)	특별 요리활동(잔치국수)	
14:30-15:30	인 두뇌튼튼학습지교실(요보사)	신 스포츠스태킹(상복)	신 볼링게임(요양보호사)	신 서예교실(허종강사)		
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-계란, 우유	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-비빔국수	
	16	17	18	19	20	21
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	인 창작미술(한영화강사)
11:00-12:00	인 종이접기(손정아)	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	신 좌식댄스(김지희)	인 두뇌튼튼학습지교실(요보사)	인 고전이야기(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	신 행복두드림(요양보호사)	신 시니어레크레이션(배성은)	인 창작미술(한영화강사)	인 그림책인자놀이(윤지혜)	신 체기능증진재활운동(양슬기)	
14:30-15:30	신 체육활동(탁구공 릴레이)	신 레크레이션(너영나영)	인 오자미종선치기(요양보호사)	신 서예교실(허종강사)	인 레크레이션(햇살봉사단)	
15:30-15:50	간식- 감귤주스, 빵	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	23	24	25	26	27	28
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	인 인지학습일지(요양보호사)
11:00-12:00	인 종이접기(손정아)	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	신 좌식댄스(김지희)	인 그림책인자놀이(윤지혜)	인 고전이야기(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	사회적응내줄하모니(류송자)	신 콩고르기(요양보호사)	인 창작미술(한영화강사)	신 치매예방체조(요양보호사)	신 행복두드림(요양보호사)	
14:30-15:30	인 두뇌튼튼학습지교실(요양보호사)	신 스포츠스태킹(상복)	신 풍선배구(요양보호사)	신 서예교실(허종강사)	인 레크레이션(햇살봉사단)	
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	30	31	2026년 3월 계획표			
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽				
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환				
11:00-12:00	인 종이접기(손정아)	인 칠교놀이(요양보호사)				
12:00-13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도				
13:00-13:30	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동				
13:30-14:30	신 행복두드림(요양보호사)	신 시니어레크레이션(배성은)				
14:30-15:30	사금용사기 예방교육(요양보호사)	인 두뇌튼튼학습지교실(요양보호사)				
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜				