

<4월 식단표 >

결 재	담 당	팀 장

중식			1일(수) 밀반찬	2일(목)	3일(금)
			쌀밥 아귀무국 닭강정 두부양념조림 다시마채무침 김치	콩나물밥+ 양념장 계란파국 왕만두찜 연근조림 김치	쌀밥 버섯무채들깨국 오리불고기 청포묵흑임자무침 숙주나물 김치
중식	6(월) 밀반찬	7일(화)	8일(수) 밀반찬	9일(목)	10일(금)
	쌀밥 순두부김치국 돈간장불고기 맛살오이냉채 숙갓미나리나물 김치	쌀밥 감자호박수제비국 임연수어카레구이 참치양파볶음 상추겉절이 김치	쌀밥 소고기미역국 탕수만두 버섯마늘볶음 꼬시래기무침 김치	기장밥 시락국 에느타리버섯전 메추리알조림 돌나물무침 김치	쌀밥 달래냉이된장국 해물볶음우동 비엔나감자조림 배추나물 김치
중식	13일(월) 밀반찬	14일(화)	15일(수) 밀반찬	16일(목)	17일(금)
	차조밥 조개미역국 소고기불고기 버섯잡채 오이양파생채 김치	쌀밥 잔치국수 계란장조림 부추겉절이 요구르트 김치	잡곡밥 숙국 고등어김치무조림 해파리냉채 우영조림 김치	쌀밥 어묵무국 훈제오리야채볶음 꽃맛살브로콜리샐러드 마늘쫀지 김치	쌀밥 유부두부장국 돈가스/소스 고구마샐러드 양배추생채 김치
중식	20일(월) 밀반찬	21일(화)	22일(수) 밀반찬	23일(목)	24일(금)
	쌀밥 아욱국 갈치조림 비빔만두 새우젓호박볶음 김치	쌀밥 닭개장 미트볼조림 파리고추멸치볶음 해초무침 김치	차조밥 북어채무국 카레 파일치커리샐러드 콩자반 김치	쌀밥 단배추된장국 고추장닭볶음 두릅,브로콜리숙회 건파래볶음 김치	쌀밥 오징어무국 삼색나물비빔밥 계란후라이 약고추장 김치
중식	27일(월) 밀반찬	28일(화)	29일(수) 밀반찬	30일(목)	
	쌀밥 돼지고기김치찌개 마파두부 고구마튀김 콩나물무침 김치	기장밥 해물순두부 제육야채볶음 도라지일무침 깻잎순나물 김치	흑미밥 뼈없는갈비탕 아귀콩나물찜 달걀토마토야채볶음 된장고추치 김치	쌀밥 팽이버섯된장국 코다리무조림 파지새송이볶음 청정채나물 김치	에너지 : 700kcal 탄수화물 : 45g 단백질 : 20g 지 방 : 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, 찹쌀)		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

2026년 4월 계획표

일자	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
09:00~09:30	2026년 4월 계획표		기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30~11:00			통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
11:00~12:00			신좌식댄스(김지희)	인그림책인자놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00~13:00			점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00~13:30			공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30~14:30			인창작미술(한영화강사)	신레크레이션(요양보호사)	특별활동 요리수업(샌드위치)	
14:30~15:30			인고려던지기(요양보호사)	신서예교실(허종강사)		
15:30~15:50			간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식- 고구마, 요쿠르트	
	6	7	8	9	10	11
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	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30~14:30	신행복두드림(요양보호사)	신시니어레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)	인치매예방체조(요양보호사)	사회적응 주간보호 나들이 (해양사박물관)	
14:30~15:30	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	신직조짜기(요양보호사)	신블링게임(요양보호사)	신서예교실(허종강사)		
15:30~15:50	간식-만두, 주스	간식-계란, 우유	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 음료	
	13	14	15	16	17	18
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	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	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	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30~14:30	인종이접기창작교실(윤지혜)	신시니어레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)	신공고르기(요양보호사)	신치매예방체조(요양보호사)	
14:30~15:30	신행복두드림(요양보호사)	신스포츠스태킹(요양보호사)	신오자미홍선치기(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	인레크레이션(햇살봉사단)	
15:30~15:50	간식- 감귤주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	20	21	22	23	24	25
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	신행복두드림(요양보호사)	인이야기 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(김지희)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00~13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00~13:30	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30~14:30	인종이접기창작교실(윤지혜)	신시니어레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)	신치매예방체조(요양보호사)	신행복두드림(요양보호사)	
14:30~15:30	신학구공필레이(요양보호사)	신레크레이션(너영나영)	특별활동생일잔치(구윤순)	신서예교실(허종강사)	인레크레이션(햇살봉사단)	
15:30~15:50	간식-요쿠르트, 케익	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	27	28	29	30		
09:00~09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽		
09:30~11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환		
11:00~12:00	신행복두드림(요양보호사)	인이야기 꽃 피우기(성복순)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	인그림책인자놀이(윤지혜)		
12:00~13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도		
13:00~13:30	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동		
13:30~14:30	사회적응 네줄하모니(류송자)	신시니어레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)	신체기능증진재활운동(양슬기)		
14:30~15:30	인종이접기창작교실(윤지혜)	신스포츠스태킹(요양보호사)	신풍선배구(요양보호사)	신서예교실(허종강사)		
15:30~15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유		