

2026년 6월 계획표

일자	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	2026 지방선거일	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	현충일 휴무
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환		통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	
11:00-12:00	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	인두뇌튼튼학습교실(요보사)		인그림책인자놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태중)	
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	인종이접기창작교실(윤지혜)	신시니어레크레이션(배성은)		신치매예방체조(요양보호사)	신발령게임(요양보호사)	
14:30-15:30	신행복두드림(요양보호사)	신스포츠스태킹(요양보호사)		신서예교실(허종강사)	인창작미술(한영화강사)	
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜		간식- 딸기카드테라, 우유	간식-비빔국수	
	8	9	10	11	12	13
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
11:00-12:00	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	인두뇌튼튼학습교실(요보사)	신좌식댄스(박소영)	인그림책인자놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태중)	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	소방안전교육 및 재난대피훈련 -해왕수산부 함께-	사회적응 교통안전 및 보행안전교육(요보사)	인공분류 및 기억력 향상활동	신치매예방체조(요양보호사)	인빙고게임(요양보호사)	
14:30-15:30			신오자매동전치기(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	신행복두드림(요양보호사)	
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	15	16	17	18	19	20
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인인지학습일지(요양보호사)
11:00-12:00	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	인두뇌튼튼학습교실(요보사)	신좌식댄스(박소영)	인그림책인자놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태중)	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)	신신체활력UP건강체조(박소영)	
14:30-15:30	신행복두드림(요양보호사)	특별활동 생신잔치_김철문	신고리간지기(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	인창작미술(한영화강사)	
15:30-15:50	간식- 감귤주스, 빵	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	22	23	24	25	26	27
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	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	인두뇌튼튼학습교실(요보사)	신좌식댄스(박소영)	인그림책인자놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태중)	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)	신신체활력UP건강체조(요보사)	
14:30-15:30	신행복두드림(요양보호사)	신스포츠스태킹(요양보호사)	신공전배구(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	인레크레이션(햇살봉사단)	
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	29	30				
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽				
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환				
11:00-12:00	인종이접기(손경아)	인 이야기 꽃 피우기(성복순)				
12:00-13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도				
13:00-13:30	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동				
13:30-14:30	신재기능증진재활운동(양슬기)	신시니어레크레이션(배성은)				
14:30-15:30	신행복두드림(요양보호사)	인창작미술(한영화강사)				
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜				

< 6월 식단표 >

결	담	당	팀	장
재				

	월	화	수	목	금								
	06월 01일 (일반찬)	06월 02일	06월 03일	06월 04일 (일반찬)	06월 05일								
점심	백미밥 청국장찌개 돈육춘장불고기 상추쌈&쌈장 꼬시래기무침 배추김치	차조밥 닭개장 해물볶음우동 등근어묵볶음 브로컬리참깨소스무침 배추김치	지방선거일  투표하는 날	팔찰밥 들깨미역국 소불고기 한식잡채 단배추나물 배추김치	흑미밥 배추맑은국 닭볶음탕 숙주삼색겨자채 참나물통들깨무침 배추김치								
	06월 08일 (일반찬)	06월 09일	06월 10일 (일반찬)	06월 11일	06월 12일								
점심	콩나물밥/ 양념장 아욱된장국 곰치김치찜 느타리버섯무침 애호박나물 깍두기	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 소고기팽이버섯볶음 야채계란찜 각둑오이무침 배추김치	백미밥 어묵곤약국 너비아니피망조림 어항가지볶음 열무된장나물 배추김치	기장밥 도토리묵냉국 춘천식닭갈비 팽이버섯맛살무침 치커리겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리볶음 부추사과야채무침 깻잎/무쌈 배추김치								
	06월 15일 (일반찬)	06월 16일	06월 17일 (일반찬)	06월 18일	06월 19일								
점심	백미밥 버섯매운탕 돈육깻잎볶음 미나리숙주무침 마늘쫄무침 배추김치	자장면 자장면 자장면 자장면 자장면 자장면	혼합잡곡밥 호박양파국 소고기조랭이떡찜 도라지진미채무침 비름나물무침 배추김치	완두콩밥 순두부찌개 오징어채소볶음 오미산적 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 옥수수스프 치킨까스&소스 양상추샐러드 콩나물무침 배추김치								
	06월 22일 (일반찬)	06월 23일	06월 24일 (일반찬)	06월 25일	06월 26일								
점심	혼합잡곡밥 부대찌개 코다리강정 메추리알파리조림 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 된장찌개 돈육김치두루치기 온두부&양념장 시금치나물 깍두기	백미밥 육개장 닭살양배추조림 감자채볶음 청경채겉절이 배추김치	콩국수 보리밥(소) 메밀전병 참외샐러드 열무김치 음료	흑미밥 알고니동태탕 소고기곤약장조림 옛날소시지전 상추부추무침 배추김치								
	06월 29일 (일반찬)	06월 30일											
점심	백미밥 백짬뽕국 닭봉양념구이 실곤약야채무침 돌나물&초장 배추김치	기장밥 시금치된장국 삼치구이 두부양념조림 얼갈이나물 배추김치	에너지 : 700kcal 탄수화물 : 45g 단백질 : 20g 지방 : 15g	<div>6월 계절식품</div> <table><tr><td> 과일 6-9월</td><td> 채소 5-6월</td><td> 과일 5-6월</td><td> 과일 5-6월</td></tr><tr><td> 과일 7-8월</td><td> 채소 7-8월</td><td> 과일 7-8월</td><td> 과일 7-8월</td></tr></table> 		 과일 6-9월	 채소 5-6월	 과일 5-6월	 과일 5-6월	 과일 7-8월	 채소 7-8월	 과일 7-8월	 과일 7-8월
 과일 6-9월	 채소 5-6월	 과일 5-6월	 과일 5-6월										
 과일 7-8월	 채소 7-8월	 과일 7-8월	 과일 7-8월										

※ 상기 메뉴는 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

원산지 표시	쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오리훈제	치킨까스	콩(두부)	부대행	비엔나소시지	너비아니
	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	닭고기-국내산	외국산	돈육-국산	돈육,계육-국산	돈육-국산
							쌀(백미, 잡곡류 등)		배추김치	
	삼치	코다리,동태	오징어	북어채	곰치캔		밥	죽	배추	고춧가루
	국산	러시아산	국산	러시아산	원양산		국내산	국내산	국내산	국내산



신라대학교 운영
동래구노인복지관
Dongnae-gu Senior Welfare Center