

< 8월 식단표 >

결	담	팀
재	당	장

월		화		수		목		금	
08월 03일 (밀반찬)		08월 04일		08월 05일 (밀반찬)		08월 06일		08월 07일	
점심	백미밥	팔찰밥	혼합잡곡밥	기장밥	백미밥				
	모듬어묵국	들깨미역국	돈육김치찌개	팽이버섯장국	냉모밀				
	시래기닭찜	소불고기	삼치무조림	돈육단호박찜	새우까스&소스				
	숙주통들깨나물	한식잡채	우영땅콩조림	토마토연두부카프레제	양배추샐러드				
	브로컬리무침	얼갈이나물	열무산초무침	마늘쫄면치볶음	배추김치				
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	음료				
08월 10일 (밀반찬)		08월 11일		08월 12일 (밀반찬)		08월 13일		08월 14일	
점심	백미밥	혼합잡곡밥	차조밥	백미밥	(말복특식)새싹삼반계탕				
	두부된장찌개	뼈해장국	오징어무국	콩나물냉국					
	모듬탕수육&소스	닭살겨자냉채	떡갈비구이	돈육매추리알조림					
	콩나물김가루무침	동근어묵조림	두부양념조림	애느타리초무침					
	무생채	청경채겉절이	호박나물	오이야채무침					
	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치	우유				
08월 17일		08월 18일 (밀반찬)		08월 19일		08월 20일		08월 21일 (밀반찬)	
점심	대체휴일	혼합잡곡밥	백미밥	본죽행사	렌틸콩밥				
		오이미역냉국	고추장호박국			전주식콩나물국			
		돈육바삭불고기	가자미구이			소고기청경채볶음			
		감자조림	야채비빔국수			연근조림			
		꼬시래기오징어젓갈무침	단배추나물			생깻잎지			
	배추김치	배추김치	배추김치/ 우유						
08월 24일 (밀반찬)		08월 25일		08월 26일 (밀반찬)		08월 27일		08월 28일	
점심	혼합잡곡밥	비벼주는비빔밥	혼합잡곡밥	현미밥	백미밥				
	황태계란국	(콩, 무, 열, 버, 당)	가지냉국	순두부찌개	크림스프				
	주꾸미제육볶음	계란후라이/ 약고추장	순대야채볶음	갈치구이	토마토스파게티				
	가지나물	시락국	토마토달걀볶음	짜장떡볶이	치킨텐더샐러드				
	상추쌈/쌈장	닭볶음탕/건파래볶음	근대나물	애호박나물	모듬피클				
	배추김치	배추김치/ 우유	배추김치	배추김치	배추김치				
08월 31일 (밀반찬)									
점심	혼합잡곡밥		8월 제철식품						
	콩비지찌개								
	돈육숙주불고기		복숭아 7~8월	도라지 7~8월	수박 7~8월	복숭아 7~8월	장나물 8~9월	갈치 7~10월	
	볶음짬뽕버섯볶음		참외 6~8월	복분자 6~8월	자두 7~8월				
	툇나물두부무침								
	배추김치								

※ 상기 메뉴는 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

원산지 표시	소고기	돼지고기	닭고기	떡갈비	탕수육	새우까스	콩(두부)	주꾸미	복어채	삼치
	호주산	국내산	국내산	돈육-국내산	돈육-국내산 계육-국내산	새우-중국산	외국산	베트남산	러시아산	국내산
						쌀(백미, 잡곡류 등)			배추김치	
	고등어	가자미	오징어	갈치	참치캔	잡곡류	밥	죽	김치	고추가루
	국내산	국내산, 미국산	국내산, 원양산	모로코산	원양산	국내산, 수입산	국내산	국내산	국내산	국내산



신라대학교 운영
동래구노인복지관
Dongnae-gu Senior Welfare Center

일자	월	화	수	목	금	토
09:00-09:20	<div>2026년 8월 계획표</div>					1
09:20-11:00						혈액순환/영양죽
11:00-12:00						개인별 기능회복훈련/ 인두뇌튼튼학습지교실(요보사)
						점심시간/양치지도
	3	4	5	6	7	8
09:00-09:20	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	혈액순환/영양죽
09:20-11:00	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 인두뇌튼튼학습지교실(요보사)
11:00-12:00	인종이접기(손정아)	인어아가 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(박소영)	인그림책인자놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00-13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	광복절
13:00-13:30	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	
13:30-14:30	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	신시니어레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)	신치매예방체조(요양보호사)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	
14:30-15:30	신행복두드림(요양보호사)	신스포츠타겟(요양보호사)	신오자매운동치기(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	신실버체육(윤진희강사)	
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	10	11	12	13	14	
09:00-09:20	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	
09:20-11:00	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	
11:00-12:00	인종이접기(손정아)	인어아가 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(박소영)	인그림책인자놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태종)	
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	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	신시니어레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)	신치매예방체조(요양보호사)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	
14:30-15:30	신행복두드림(요보사)	인철교놀이(요양보호사)	신고려견지기(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	신실버체육(윤진희강사)	
15:30-15:50	간식- 감귤주스, 빵	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	17	18	19	20	21	22
09:00-09:20	광복절 대체휴일	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	혈액순환/영양죽
09:20-11:00		개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 인창작미술(한영화강사)
11:00-12:00		인어아가 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(박소영)	신불량게임(요양보호사)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00-13:00		점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	혈액순환/영양죽
13:00-13:30		공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	
13:30-14:30		신시니어레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)	인그림책인자놀이(윤지혜)	신실버체육(윤진희강사)	
14:30-15:30		인공분류 및 기억력 향상활동	신재능증진재활운동(양슬기)	신서예교실(허종강사)	인레크레이션(햇살동사단)	
15:30-15:50		간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	24	25	26	27	28	29
09:00-09:20	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	혈액순환/영양죽
09:20-11:00	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 인창작미술(한영화강사)
11:00-12:00	인종이접기(손정아)	인어아가 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(박소영)	인그림책인자놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00-13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	혈액순환/영양죽
13:00-13:30	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	
13:30-14:30	신행복두드림(요보사)	신시니어레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)	신행복두드림(요양보호사)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	
14:30-15:30	특별요리수업(요보사)	인퍼즐맞추기(요보사)	인풍선배구(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	신실버체육(윤진희강사)	
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	31					
09:00-09:20	기초건강체크/영양죽					
09:20-11:00	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환					
11:00-12:00	인종이접기(손정아)					
12:00-13:00	점심시간/양치지도					
13:00-13:30	공기압마사지/낮잠/개별활동					
13:30-14:30	신행복두드림(요보사)					
14:30-15:30	특별생신잔치 (이영자, 박신희, 한하자)					
15:30-15:50	간식-만두, 주스					