

< 9월 식단표 >

월		화		수		목		금	
점심		09월 01일		09월 02일 (밀반찬)		09월 03일		09월 04일	
		팔찰밥 바지락살미역국 소불고기 한식잡채 얼갈이나물 배추김치		백미밥 닭개장 고등어양념구이 찹쌀콩멸치볶음 도라지오이무침 배추김치		혼합잡곡밥 동태탕 너비아니구이 들기름막국수 마늘쫄무침 배추김치		차조밥 열무된장국 닭볶음탕 메추리알버섯조림 비름나물무침 배추김치	
점심		09월 07일 (밀반찬)		09월 08일		09월 09일 (밀반찬)		09월 10일	
		백미밥 아욱건새우국 김치제육볶음 두부구이&양념장 치커리유자청무침 배추김치		수수밥 꽃게탕 춘천식닭갈비 동근어묵조림 열무된장무침 배추김치		혼합잡곡밥 돈육고추장호박찌개 오징어야채볶음 야채계란찜 아삭고추된장무침 배추김치		검정콩밥 부대찌개 닭고기단호박찜 컬리플라워야채볶음 애호박나물 배추김치	
점심		09월 14일 (밀반찬)		09월 15일		09월 16일 (밀반찬)		09월 17일	
		기장밥 순두부찌개 소고기떡장조림 깻잎찜 가지나물 배추김치		혼합잡곡밥 감자옹심이만두국 닭살데리야끼구이 유부맛살냉채 고구마순볶음 배추김치		백미밥 근대된장국 돌깨백불고기 계란당면만두 건새우파리고추볶음 배추김치		혼합잡곡밥 소고기콩나물국 코다리두부강정 탕평채 얼갈이나물 배추김치	
점심		09월 21일 (밀반찬)		09월 22일		09월 23일 (밀반찬)		09월 24일	
		현미밥 콩가루배추된장국 소고기감자조림 숙주당근무침 미역줄기볶음 배추김치		백미밥 참치김치찌개 고기완자전 마파두부 샐러리단무지무침 배추김치		혼합잡곡밥 소고기탕국 조기구이 오미산적 삼색나물(콩, 무, 알) 배추김치			
점심		09월 28일 (밀반찬)		09월 29일 (생신상)		09월 30일 (밀반찬)			
		백미밥 콩나물국 돈육매콤장조림 양배추사과무침 흑임자소스연근무침 배추김치		팔찰밥 돌깨미역국 소불고기 한식잡채 얼갈이나물 배추김치		흑미밥 청국장찌개 춘천닭갈비 느타리버섯무침 시금치나물 배추김치			

※ 상기 메뉴는 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

원산지 표시	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	부대형	너비아니	콩(두부)	고기완자	복어채	민어조기
	호주산	국내산	국내산	국내산	돈육-국산 계육-국산	돈육-국내산	외국산	돈육-국산 계육-국산	러시아산	외국산, 인도산
						쌀(백미, 잡곡류 등)			배추김치	
	고등어	꽃게	오징어	동태, 코다리	참치캔	잡곡류	밥	죽	김치	고추가루
	국내산	국내산, 중국산	국내산, 원양산	러시아	원양산	국내산, 수입산	국내산	국내산	국내산	국내산



신라대학교 운영
동래구노인복지관
Dongnae-gu Senior Welfare Center

일자	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
09:00~09:20		기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/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/ 인두뇌튼튼학습지교실(요보사)
11:00~12:00		인 이야기 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(박소영)	인그림책인자놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00~13:00		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		신사니아레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)	신치매예방체조(요양보호사)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	
14:30~15:30		신행복두드림(요보사)	인오자매통선치기(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	신실버체육(윤진희강사)	
15:30~15:50		간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	7	8	9	10	11	12
09:00~09:20	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/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)	인 이야기 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	
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)	신사니아레크레이션(배성은)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	신치매예방체조(요양보호사)	인창작미술(한영화강사)	
14:30~15:30	신행복두드림(요보사)	인칠교놀이(요양보호사)	인고려견자기(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	신실버체육(윤진희강사)	
15:30~15:50	간식- 감귤주스, 빵	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	14	15	16	17	18	19
09:00~09:20	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/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	인창작미술(한영화강사)
11:00~12:00	인종이접기(손정아)	인 이야기 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	
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)	신사니아레크레이션(배성은)	신체기능증진재활운동(양슬기)	신치매예방체조(요양보호사)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	
14:30~15:30	신행복두드림(요양보호사)	인콩분류 및 기억력 향상활동	인별칭개원(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	신실버체육(윤진희강사)	
15:30~15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	21	22	23	24	25	26
09:00~09:20	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽	추석연휴	추석	추석연휴
09:20~11:00	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환			
11:00~12:00	인종이접기(손정아)	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	인그림책인자놀이(윤지혜)			
12:00~13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도			
13:00~13:30	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동			
13:30~14:30	신행복두드림(요보사)	신사니아레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)			
14:30~15:30	특별생신잔치 (정정자, 김옥자)	인퍼즐맞추기(요보사)	인용선배구(요양보호사)			
15:30~15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스			
	28	29	30	2026년 9월 계획표		
09:00~09:20	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽	기초건강채크/영양죽			
09:20~11:00	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환	개인별 기능회복훈련/ 통증재활·혈액순환			
11:00~12:00	인종이접기(손정아)	인 이야기 꽃 피우기(성복순)	신좌식댄스(박소영)			
12:00~13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도			
13:00~13:30	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동	공기압마사지/낮잠/개별활동			
13:30~14:30	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	인창작미술(한영화강사)	사회적응 해운대수목원 나들이			
14:30~15:30	신행복두드림(요양보호사)	인특구공황레이(요양보호사)				
15:30~15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스			