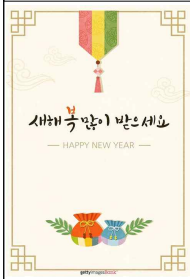


★ 2026년 2월 해피데이케어 프로그램 계획표 ★



2/11 수요일 생신잔치(트롯트 공연단)

♥2월 생신을 축하드립니다♥

**어르신: 구동옥 · 조계연 · 이영복
곽태업 · 조갑제**

♣선생님에 따라 실버체조는 변경될 수 있습니다.

♣행사 활동은 센터와 어르신들의 상황에 따라 추 후 변경이 될 수도 있습니다.

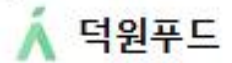


1주차	1	2	3	4	5	6	7
	일	월	화	수	목	금	토
09:20~09:50		다국어 노래 체조	맨손 체조	세라밴드 체조	접시 체조	실버 손유희	실버체조
10:10~11:10		레크레이션 (강사:장금예)	노래교실 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 (강사:김진돌)	센터 인지활동 (글쓰기)	교구인지수업 (강사:박진미)	종이접기 (강사:권영란)
14:20~15:20		목욕(남-오후)	목욕(여-오후)	여가활동 (노래방)	실버통합 (강사:김은희)	센터 신체활동 (종이컵날리기 게임)	여가활동 추억의 영상감상& 마스크팩,손톱
		악기공연단	센터신체활동 (휴지굴리기)				
2주차	8	9	10	11	12	13	14
	일	월	화	수	목	금	토
09:20~09:50		세라밴드 체조	접시 체조	실버 손유희	국민 체조	마라카스 체조	맨손 체조
10:10~11:10		레크레이션 (강사:장금예)	노래교실 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 (강사:김진돌)	센터인지활동 (잡곡굴비 만들기)	교구인지수업 (강사:박진미)	종이접기 (강사:권영란)
14:20~15:20		목욕(남-오후)	목욕(여-오후)	트롯공연	실버통합 (강사:김은희)	센터 신체활동 (페트병 날리기게임)	여가활동 추억의 영상감상& 마스크팩,손톱
		악기 공연단	센터신체활동 (제기차기)	생신잔치			
3주차	15	16	17	18	19	20	21
	일	월	화	수	목	금	토
09:20~09:50		다국어 노래 체조	설날휴무	실버 손유희	국민 체조	마라카스 체조	세라밴드 체조
10:10~11:10		레크레이션 (강사:장금예)		마술이 있는 레크레이션 (강사:김진돌)	센터인지활동 (낙상예방교육)	교구인지수업 (강사:박진미)	종이접기 (강사:권영란)
14:20~15:20		목욕(남-오후)		여가활동 (노래방)	실버통합 (강사:김은희)	센터신체활동 (공주머니 게임)	여가활동 추억의 영상감상& 마스크팩,손톱
		악기 공연단					
4주차	22	23	24	25	26	27	28
	일	월	화	수	목	금	토
09:20~09:50		국민 체조	마라카스 체조	접시 체조	세라밴드 체조	마라카스 체조	실버체조
10:10~11:10		레크레이션 (강사:장금예)	블록 놀이 (강사:박다혜)	마술이 있는 레크레이션 (강사:김진돌)	센터 인지활동 (3월 달력 만들기)	교구인지수업 (강사:박진미)	종이접기 (강사:권영란)
14:20~15:20		목욕(남-오후)	목욕(여-오후)	여가활동 (노래방)	실버통합 (강사:김은희)	센터 신체활동 (한궁게임)	여가활동 추억의 영상감상& 마스크팩,손톱
		악기 공연단	센터 신체활동 (후마네트)				

♥ 행복 가득한 2026년 2월!! 즐겁고 행복한 한 달을 보냅시다~ ♥

※ 프로그램 일정은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

해피데이케어주간보호센터 2월 중식 식단표



구분	월요일 2월2일	화요일 2월3일	수요일 2월4일	목요일 2월5일	금요일 2월6일	토요일 2월7일
중식	잡곡밥 들깨미역국 쇠고기버섯볶음 오징어젓갈무침 어묵볶음 포기김치	잡곡밥 북어두부국 제육콩나물볶음 묵이버섯볶음 참나물무침 포기김치	잡곡밥 아욱국 얼갈이새우지짐이 도토리묵/양념장 시금치무침 포기김치	잡곡밥 냉이김치국 간장불고기 숙주나물무침 단무지무침 포기김치	백미밥 우거지해장국 감자조림 유채나물 두부조림 포기김치	백미밥 콩나물국 돈가스/소스 콩나물무침 가지나물무침 각두기
구분	월요일 2월9일	화요일 2월10일	수요일 2월11일	목요일 2월12일	금요일 2월13일	토요일 2월14일
중식	백미밥 어묵국 카레라이스 생미역무침 생채무침 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 삼겹두부김치 감자채볶음 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육장조림 깻순볶음 부추겉절이 포기김치	백미밥 쇠고기미역국 마파두부 마늘종새우볶음 참나물무침 포기김치	백미밥 콩나물김치국 김치갈비조림 파래곤약야채무침 숙주나물무침 포기김치	백미밥 황태두부국 치킨가스/소스 가지나물무침 우영채조림 포기김치
구분	월요일 2월 16일	화요일 2월 17일	수요일 2월 18일	목요일 2월 19일	금요일 2월 20일	토요일 2월 21일
중식	설날	연휴	잡곡밥 바지락된장국 두부조림 오이부추무침 시금치나물무침 포기김치	백미밥 맑은순두부찌개 숙주소불고기 생미역오이무침 깻잎장아찌 포기김치	백미밥 김치국 김말이튀김 숙주나물무침 잔파겉절이 포기김치	백미밥 쇠고기버섯국 닭볶음탕 썩갓두부무침 도토리묵/양념장 포기김치
구분	월요일 2월 23일	화요일 2월 24일	수요일 2월 25일	목요일 2월 26일	금요일 2월 27일	토요일 2월 28일
중식	잡곡밥 북어계란국 제육볶음 메추리알장조림 상추겉절이 포기김치	백미밥 건새우아욱국 생선가스/타르소스 애호박버섯볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 해물된장국 야채튀김 포고장조림 동그랑땡전구이 포기김치	잡곡밥 들깨시락국 돈갈비찜 새송이버섯볶음 우영채조림 포기김치	잡곡밥 모듬부대찌개 코다리무조림 감자조림 참나물무침 포기김치	백미밥 떡만두국 두부구이/양념장 고사리나물무침 도라지초무침 포기김치
구분						
중식						

• 메뉴는 시장, 유통 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

• 덕원푸드 제공 식단표

• 원산지 : 쌀(국내산), 배추김치(국내산, 중국산), 닭고기(국내산, 수입산), 돼지고기(국내산, 수입산)
 소고기(호주산), 코다리(러시아산), 가자미(러시아산), 고등어(국내산, 노르웨이산)
 고추가루(중국산), 오징어(칠레산), 두부(국내산)

해피데이케어주간보호센터 2월 석식 식단표

 덕원푸드

구분	월요일 2월2일	화요일 2월3일	수요일 2월4일	목요일 2월5일	금요일 2월6일	토요일 2월7일
석식	잡곡밥 쇠고기두부무국 등그랑뎡전구이 마늘종조림 된장깻잎지 포기김치	잡곡밥 경상도식쇠고기국 한식잡채 알마늘무침 잔멸치볶음 포기김치	잡곡밥 콩나물국 김치갈비조림 파래곤약야채무침 유채나물무침 포기김치	잡곡밥 팽이버섯된장국 오리훈제구이 양배추부추무침 풋마늘무침 포기김치	백미밥 김치냉이국 카레닭감자조림 숙갓두부무침 연근조림 포기김치	백미밥 실과계란국 두부조림 김구이/맛간장 봄콩나물무침 깍두기
구분	월요일 2월9일	화요일 2월10일	수요일 2월11일	목요일 2월12일	금요일 2월13일	토요일 2월14일
석식	백미밥 시금치된장국 돈육고추장볶음 콩나물부추무침 알배기쌈/쌈장 포기김치	잡곡밥 고등어추어탕 두부돈육버섯조림 제철나물무침 숙주미나리무침 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 새우튀김/타르소스 견과류멸치볶음 청포묵김치무침 포기김치	백미밥 청국장 묵은지닭볶음 부들어묵맛살볶음 고추지무침 포기김치	백미밥 숙갓어묵탕 적어구이 명엽채 오이부추무침 포기김치	백미밥 해물짬뽕국 코다리조림 도라지나물무침 무우생채무침 포기김치
구분	월요일 2월 16일	화요일 2월 17일	수요일 2월 18일	목요일 2월 19일	금요일 2월 20일	토요일 2월 21일
석식	설날	연휴	잡곡밥 들깨미역국 도라지닭불고기 새송이비트볶음 연근조림 포기김치	백미밥 닭개장 두부민지조림 유부채버섯볶음 견새우마늘콩볶음 포기김치	백미밥 아욱된장국 오징어야채볶음 오이양파무침 무우감자조림 포기김치	백미밥 팽이유부국 돈민찌두부조림 청포묵김가루무침 단무지무침 포기김치
구분	월요일 2월 23일	화요일 2월 24일	수요일 2월 25일	목요일 2월 26일	금요일 2월 27일	토요일 2월 28일
석식	백미밥 맑은콩나물국 너비아니야채조림 자반볶음 두부구이 배추김치	잡곡밥 트란들깨국 가자미조림 미역줄기볶음 숙주나물무침 포기김치	백미밥 숙갓동태탕 돈육메추리알조림 시래기무지찜 도라지초무침 포기김치	백미밥 콩비지찌개 오징어콩나물찜 감자채볶음 다시마채전갈무침 포기김치	잡곡밥 애호박찌개 카레 계란후라이 표고버섯볶음 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 오리훈제볶음 가지나물무침 글뱅이야채무침 포기김치
구분						
석식						

• 메뉴는 시장, 유통 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

• 덕원푸드 제공 식단표

• 원산지 : 쌀(국내산), 배추김치(국내산, 중국산), 닭고기(국내산, 수입산), 돼지고기(국내산, 수입산)
 소고기(호주산), 코다리(러시아산), 가자미(러시아산), 고등어(국내산, 노르웨이산)
 고추가루(중국산), 오징어(칠레산), 두부(국내산)