

★ 2026년 3월 해피데이케어 프로그램 계획표 ★

1주차	1 일	2 월	3 화	4 수	5 목	6 금	7 토
09:20~09:50		세라밴드 체조	접시 체조	실버 손유희	국민 체조	마라카스 체조	맨손 체조
10:10~11:10		레크레이션-인지 (강사:장금예)	노래교실-인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진둘)	센터인지활동 -인지 (년,월,일쓰기)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		오란다예술단 공연	목욕(여·목욕) 센터 인지활동 -인지 (약밥꾸미기)	센터 신체활동 -신체 (컵포개기)	실버통합-신체 (강사:김은희)	센터 신체활동-신체 (강서체육)	여가활동 추억의 영상감상& 마스크팩,손톱
2주차	8 일		9 월	10 화	11 수	12 목	13 금
09:20~09:50		다국어 노래 체조	맨손 체조	세라밴드 체조	접시 체조	실버 손유희	실버체조
10:10~11:10		레크레이션-인지 (강사:장금예)	센터인지수업 -인지 (구구단 외우기)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진둘)	센터인지활동 -인지 (화관만들기)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터인지활동 -사회적응 (분리수거)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동-신체 (신문지달리기)	생신잔치	실버통합 (강사:김은희)	센터 신체활동-신체 (강서체육)	여가활동 추억의 영상감상& 마스크팩,손톱
3주차	15 일	16 월	17 화		18 수	19 목	20 금
09:20~09:50		세라밴드 체조	접시 체조	실버 손유희	국민 체조	마라카스 체조	맨손 체조
10:10~11:10		레크레이션-인지 (강사:장금예)	노래교실-인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션- 인지 (강사:김진둘)	센터인지활동 -인지 (봄나물 쓰기)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터신체활동 -신체 풍선당기기	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (후마네트)	여가활동 (노래방)	실버통합 -신체 (강사:김은희)	센터 신체활동-신체 (강서체육)	여가활동 추억의 영상감상& 마스크팩,손톱
4주차	22 일	23 월	24 화	25 수	26 목	27 금	28 토
09:20~09:50		다국어 노래 체조	접시 체조	실버 손유희	국민 체조	마라카스 체조	세라밴드 체조
10:10~11:10		레크레이션-인지 (강사:장금예)	노래교실-인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진둘)	센터인지활동 -인지 (4월달력)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터신체활동 -신체 (근력강화체조)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동-신체 (공주머니 옮기기)	여가활동 (노래방)	실버통합 -신체 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (강서체육)	여가활동 추억의 영상감상& 마스크팩,손톱
5주차	29 일	30 월	31 화	<div>3월 11일 수요일 생신잔치</div> <div>♥3월 생신을 축하드립니다♥</div> <div>어르신: 왕석주 · 정영순 · 이점달</div> <div>선생님: 전병수 · 정숙휘</div> <div>♠ 선생님에 따라 실버체조는 변경될 수 있습니다.</div> <div>♠ 행사 활동은 센터와 어르신들의 상황에 따라 추 후 변경이 될 수도 있습니다.</div>			
09:20~09:50		국민 체조	마라카스 체조				
10:10~11:10		레크레이션 (강사:장금예)	노래교실-인지 (강사:김창숙)				
14:20~15:20		센터인지활동 -인지 (글쓰기)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (당구)				
♥ 행복 가득한 2026년 3월!! 즐겁고 행복한 한 달을 보냅니다~ ♥ ※ 프로그램 일정은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.							

♥ 행복 가득한 2026년 3월!! 즐겁고 행복한 한 달을 보냅니다~ ♥
※ 프로그램 일정은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

해피데이케어주간보호센터 3월 중식 식단표

 덕원푸드

구분	월요일 3월2일	화요일 3월3일	수요일 3월4일	목요일 3월5일	금요일 3월6일	토요일 3월7일
중식	잡곡밥 백해장국 가지나물볶음 잔파겔절이 연근조림 포기김치	잡곡밥 돈김치찌개 가지미구이 스모크햄볶음 도라지초무침 포기김치	잡곡밥 백짬뽕국 한식잡채 우동곤약마요 무우생채무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 돈두루치기 봉동겔절이 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥 고등어추어탕 치킨텐더/소스 양상추샐러드 가오리초무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기탕국 동그랑땡전 배추나물무침 마늘쫀야채무침 포기김치
구분	월요일 3월9일	화요일 3월10일	수요일 3월11일	목요일 3월12일	금요일 3월13일	토요일 3월14일
중식	잡곡밥 부들어묵국 닭볶음탕 청경채치커리샐러드 모듬새콤지 포기김치	잡곡밥 콩나물북어국 하이라이스 미역무우나물무침 견과류멸치볶음 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 한입새우튀김 숙주나물무침 치커리비트샐러드 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 간장삼겹구이 양배추겔절이 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 모듬부대찌개 생선가스/탈소스 후르츠샐러드 오징어젓갈무침 포기김치	잡곡밥 얼큰대구알탕 코다리조림 제철나물무침 궁채장아찌 포기김치
구분	월요일 3월 16일	화요일 3월 17일	수요일 3월 18일	목요일 3월 19일	금요일 3월 20일	토요일 3월 21일
중식	잡곡밥 두부된장국 한방수육 다시마채절갈무침 된장고추무침 포기김치	잡곡밥 닭개장 꿔바로우탕수육 쥬키니호박볶음 무우생채무침 포기김치	잡곡밥 사각어묵국 두부조림 토나물꽃마늘무침 도토리묵/양념장 포기김치	잡곡밥 들깨무우국 돈두루치기 땅콩조림 비트무우생채 포기김치	잡곡밥 육개장 미트볼케찹조림 미나리숙주나물무침 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 쇠고기무우국 한식잡채 잔파래무침 숙갓두부나물무침 포기김치
구분	월요일 3월 23일	화요일 3월 24일	수요일 3월 25일	목요일 3월 26일	금요일 3월 27일	토요일 3월 28일
중식	잡곡밥 갈비탕 당면만두 고추장어묵볶음 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥 들깨시락국 양념닭볶음탕 표고버섯볶음 과일사라다 배추김치	잡곡밥 유부장국 카레 왕교자만두튀김 오이탕탕이무침 포기김치	잡곡밥 부들어묵국 간장불고기 시금치나물무침 연근조림 포기김치	잡곡밥 맑은순두부찌개 오리훈제볶음 치커리샐러드/오리연달 미역초무침 포기김치	잡곡밥 삼색나물 배추된장국 계란후라이 김가루 포기김치
구분	월요일 3월 30일	화요일 3월 31일				
중식	잡곡밥 김치비지국 새우튀김/탈소스 브로콜리두부무침 고막야채무침 포기김치	잡곡밥 해물된장국 순살고등어구이 쏘시지야채볶음 방풍나물무침 포기김치				

- 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), 가지미(러시아산), 고등어(국내산, 노르웨이산)
고추가루(중국산), 오징어(칠레산), 두부(국내산)

해피데이케어주간보호센터 3월 석식 식단표

 덕원푸드

구분	월요일 3월2일	화요일 3월3일	수요일 3월4일	목요일 3월5일	금요일 3월6일	토요일 3월7일
석식	잡곡밥 해물된장국 계란장조림 도라지나물무침 고구마맛탕 포기김치	잡곡밥 황태계란국 명태무우조림 숙주나물무침 김자반 포기김치	잡곡밥 콩나물김치국 두부전구이 더덕무침 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 감자된장국 닭살야채볶음 무우나물무침 오이피클지 포기김치	잡곡밥 콩가루배추국 뽕락조림 참나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥 두부계란국 계란후라이 김구이/맛간장 잔파겉절이무침 포기김치
구분	월요일 3월9일	화요일 3월10일	수요일 3월11일	목요일 3월12일	금요일 3월13일	토요일 3월14일
석식	잡곡밥 미소장국 오리훈제구이 오이지무침 미나리콩나물무침 포기김치	잡곡밥 유부장국 미트볼케찹조림 고들빼기무침 파리고추찜 포기김치	잡곡밥 들깨시락국 바삭해물부추전 간장깻잎무침 고사리나물볶음 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 옛날소시지 단배추나물무침 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 소불고기전골 부추겉절이 굴소스가지볶음 포기김치	잡곡밥 실파계란국 김구이/맛간장 떡갈비/데리소스 나물무침 포기김치
구분	월요일 3월 16일	화요일 3월 17일	수요일 3월 18일	목요일 3월 19일	금요일 3월 20일	토요일 3월 21일
석식	잡곡밥 쇠고기탕국 생선조림 시금치나물무침 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 홍합미역국 너비아니조림 잔파겉절이 배추나물무침 포기김치	잡곡밥 두부계란국 소시지전구이 미역나물무침 마늘풍복음 포기김치	잡곡밥 콩나물황태국 스모크햄볶음 고사리나물무침 치즈고로케 포기김치	잡곡밥 미더덕된장국 동그랑땡전구이 부추겉절이 간장쥐포볶음 포기김치	잡곡밥 실파계란국 두부전구이 나물무침 조미김 포기김치
구분	월요일 3월 23일	화요일 3월 24일	수요일 3월 25일	목요일 3월 26일	금요일 3월 27일	토요일 3월 28일
석식	잡곡밥 미소장국 코다리조림 구운김/맛간장 브로콜리숙회 배추김치	잡곡밥 얼큰알곤탕 고구마맛탕 풋마늘무침 애호박나물무침 포기김치	잡곡밥 북어계란국 참살탕수육/소스 치커리겉절이 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 경상도식쇠고기국 두부전구이 알마늘초무침 우영채조림 포기김치	잡곡밥 돈김치국 쭈꾸미떡볶음 깻잎무침 시금치나물무침 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈장조림 김구이/맛간장 제철나물무침 포기김치
구분	월요일 3월 30일	화요일 3월 31일				
석식	잡곡밥 들깨시락국 메밀전병 숙갓나물무침 달래무침 포기김치	잡곡밥 황태계란국 맛살튀김 부추겉절이 도라지초무침 포기김치				

• 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)