

★ 2026년 4월 해피데이케어 프로그램 계획표 ★

★ 2026년 4월 해피데이케어 프로그램 계획표 ★							
1주차	일	4월 15일 수요일 생신잔치		1	2	3	4
				수	목	금	토
				실버 손유희	국민 체조	마라카스 체조	맨손 체조
				마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진돌)	센터인지활동 -인지 (원예활동)	센터인지활동 -인지 (나비화관)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
09:20~09:50			이*미용	실버통합 -신체 (강사:김은희)	생태공원 벚꽃 축제 나들이 -사회적응-	여가활동 -네일케어/ 손마사지	
10:10~11:10		♥4월 생신을 축하드립니다♥ 어르신: 서태범 · 정정선 · 최상권 · 성덕주 · 허만주 민길자 · 이상진	여가활동 (노래방)				
14:20~15:20							
2주차	5	6	7	8	9	10	11
	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 -인지 (강사:장금예)	노래교실 -인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진돌)	센터인지활동 -인지 (반쪽그림찾기)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		노래공연	목욕(여·목욕)	여가활동 (노래방)	실버통합 (강사:김은희)	센터 신체활동-신체 (탁구공 캐치볼 게임)	여가활동 -립싱크 노래방
			센터 신체활동-신체 (후마네트)				
3주차	12	13	14	15	16	17	18
	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 -인지 (강사:장금예)	노래교실 -인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진돌)	센터인지활동 -인지 (전래동화)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터신체활동 -신체 원안에 바구니넣기	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (고리던지기)	생신잔치	실버통합 -신체 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (풍선 띄우기 게임)	여가활동 -얼굴마사지/ 손마사지
4주차	19	20	21	22	23	24	25
	일	월	화	수	목	금	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:김진돌)	센터인지활동 -인지 (5월달력)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터신체활동 -신체 (부채흔들기)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (근력강화체조)	토니카공연	실버통합 -신체 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (콩주머니 점수판에 넣기)	여가활동 -패션쇼
5주차	26	27	28	29	30	♠ 선생님에 따라 실버체조는 변경될 수 있습니다. ♠ 행사활동은 센터와 어르신들 의 상황에 따라 추후 변경이 될 수도 있습니다.	
	일	월	화	수	목		
09:20~09:50		세라밴드 체조	접시 체조	실버 손유희	국민 체조		
10:10~11:10		레크레이션 (강사:장금예)	노래교실 -인지 (강사:김창숙)	센터인지활동 -인지 (나들이그림 색칠)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)		
14:20~15:20		센터인지활동 -인지 (천자문읽기)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (게이트볼)	거제식물원 나들이 (사회적응)	센터 신체활동 -신체 (축구)		
♥ 행복 가득한 2026년 4월!! 즐겁고 행복한 한 달을 보냅시다~ ♥ ※ 프로그램 일정은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.							

♥ 행복 가득한 2026년 4월!! 즐겁고 행복한 한 달을 보냅니다~ ♥
※ 프로그램 일정은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

해피데이케어주간보호센터 4월 중식 식단표

 덕원푸드

구분			수요일 4월1일	목요일 4월2일	금요일 4월3일	토요일 4월4일
중식	잡곡밥 사골육수 한방수육 모닝고추된장무침 무우말랭이무침 포기김치	잡곡밥 해물된장국 순살고등어구이 쏘시지야채볶음 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 적어구이 도토리묵/양념장 산나물무침 포기김치	잡곡밥 홍한미역국 돈두루치기 깻잎순나물무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 버섯미소장국 통그랑뵈전구이 오징어초무침 참나물무침 포기김치	잡곡밥 콩나물복어국 애호박전구이 부추겉절이무침 가지나물무침 포기김치
구분	월요일 4월6일	화요일 4월7일	수요일 4월8일	목요일 4월9일	금요일 4월10일	토요일 4월11일
중식	잡곡밥 순살감자탕 간장불고기 시금치나물무침 브로콜리유자샐러드 포기김치	잡곡밥 해물된장국 치킨가스 도라지오이무침 숙주나물무침 포기김치	잡곡밥 콩나물복어국 카레 견과류멸치볶음 다시마채나물무침 포기김치	잡곡밥 김치비지국 새우튀김/탈소스 브로콜리두부무침 무우생채무침 포기김치	잡곡밥 얼큰추어탕 치킨텐더튀김 연두부/양념장 애호박버섯나물 포기김치	잡곡밥 경상도식쇠고기국 편육/쌈장 배추나물무침 미역나물무침 포기김치
구분	월요일 4월 13일	화요일 4월 14일	수요일 4월 15일	목요일 4월 16일	금요일 4월 17일	토요일 4월 18일
중식	잡곡밥 미소장국 한방수육 미역줄기볶음 간장깻잎지 포기김치	잡곡밥 얼큰알곤탕 마파두부 고사리나물무침 제철나물무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭데리야끼조림 도라지나물무침 청경채치커리샐러드 포기김치	잡곡밥 홍한미역국 간장불고기 돈나물 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기콩나물국 납작만두 청경채나물볶음 새우마늘종볶음 포기김치	잡곡밥 모듬어묵국 한식잡채 오이나물볶음 숙주나물무침 포기김치
구분	월요일 4월 20일	화요일 4월 21일	수요일 4월 22일	목요일 4월 23일	금요일 4월 24일	토요일 4월 25일
중식	잡곡밥 맑은순두부찌개 오리훈제구이 부추겉절이 미역초무침 포기김치	잡곡밥 뼈해장국 두부전구이 배추나물무침 잔파겉절이 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 스모크햄구이 브로콜리두부무침 무우생채무침 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 김치두루치기 파래무침 연근조림 포기김치	잡곡밥 얼큰대구알탕 가자미조림 도라지초무침 제철나물무침 포기김치	비빔밥 콩나물복어국 삼색나물 계란후라이 조미김 포기김치
구분	월요일 4월 27일	화요일 4월 28일	수요일 4월 29일	목요일 4월 30일		
중식	잡곡밥 다슬기시락국 너비아니전구이 방풍나물무침 롯데두부무침 포기김치	잡곡밥 육개장 고등어구이 산나물무침 도토리묵/양념장 배추김치	잡곡밥 두부된장국 순살치킨 숙주미리나물무침 새콤오이양파무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 콩나물무침 낙지젓갈무침 포기김치		

• 메뉴는 시장, 유류 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 4월 석식 식단표

 덕원푸드

구분			수요일 4월1일	목요일 4월2일	금요일 4월3일	토요일 4월4일
석식	잡곡밥 들깨시락국 메밀전병 숙갓나물무침 달래무침 포기김치	잡곡밥 황태계란국 맛살튀김 부추겉절이 도라지초무침 포기김치	잡곡밥 해물명태국 두부전구이/양념장 양념찜닭 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 감자된장국 가라아게양념치킨 오이양파무침 무우생채나물 포기김치	잡곡밥 김치비치국 새우튀김/탈소스 브로콜리두부무침 고막야채무침 포기김치	잡곡밥 실파계란국 김구이/맛간장 떡갈비/데리소스 나물무침 포기김치
구분	월요일 4월6일	화요일 4월7일	수요일 4월8일	목요일 4월9일	금요일 4월10일	토요일 4월11일
석식	잡곡밥 해물순두부국 코다리조림 취포묵음 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 유부장국 계란장조림 고구마맛탕 오이지무침 포기김치	잡곡밥 돈김치찌개 계란후라이 시금치나물무침 맛김 포기김치	잡곡밥 유부장국 함박스테이크 더덕무침 애호박나물볶음 포기김치	잡곡밥 콩가루배추국 불락조림 참나물무침 찜닭무침 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈장조림 김구이/맛간장 제철나물무침 포기김치
구분	월요일 4월 13일	화요일 4월 14일	수요일 4월 15일	목요일 4월 16일	금요일 4월 17일	토요일 4월 18일
석식	잡곡밥 쇠고기탕국 김치콩나물국 생선가스/탈소스 무우생채무침 포기김치	잡곡밥 순두부국 단호박고로케 콩나물무침 한식잡채 포기김치	잡곡밥 두부계란국 소시지전구이 미역나물무침 마늘콩볶음 포기김치	잡곡밥 콩나물황태국 스모크햄볶음 알마늘초무침 우엉채조림 포기김치	잡곡밥 돈김치국 주꾸미떡볶음 찜닭무침 시금치나물무침 포기김치	잡곡밥 두부계란국 계란후라이 김구이/맛간장 잔파겉절이무침 포기김치
구분	월요일 4월 20일	화요일 4월 21일	수요일 4월 22일	목요일 4월 23일	금요일 4월 24일	토요일 4월 25일
석식	잡곡밥 해물순두부국 메밀전병 숙갓나물무침 통두부무침 배추김치	잡곡밥 백짬뽕국 고마돈가스 잔파겉절이 감자채볶음 포기김치	잡곡밥 미더덕된장국 참쌀탕수육/소스 치커리겉절이 무우나물무침 포기김치	잡곡밥 부들어묵국 돈장조림 김구이/맛간장 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 콩나물김치국 모듬순대/쌈장 무우말랭이무침 산나물무침 포기김치	잡곡밥 실파계란국 두부전구이 나물무침 조미김 포기김치
구분	월요일 4월 27일	화요일 4월 28일	수요일 4월 29일	목요일 4월 30일		
석식	잡곡밥 유부우동국 등그랑땡전구이 김구이/맛간장 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 만둣국 해물가스/소스 오징어젓갈무침 간장고추지 포기김치	잡곡밥 얼큰바지락국 생선조림 다시마채젓갈무침 파리고추감자조림 포기김치	잡곡밥 등태알탕 닭데리야끼볶음 메추리알장조림 땅콩조림 포기김치		

- 메뉴는 시장, 유류 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)