

★ 2026년 5월 해피데이케어 프로그램 계획표 ★

1주차	일	5월 13일 수요일 생신잔치 ♥5월 생신을 축하드립니다♥ 어르신: 김중지·배기자·이창희·임귀순·정순수 ♠ 선생님에 따라 실버체조는 변경될 수 있습니다. ♠ 행사 활동은 센터와 어르신들의 상황에 따라 추 후 변경이 될 수도 있습니다.				1	2
						금	토
						마라카스 체조	맨손 체조
						센터인지활동 -인지 (전래동화)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
09:20~09:50						센터 신체활동-신체 (다리체조)	센터 신체활동-신체 (종이컵날리기)
10:10~11:10							
14:20~15:20							
2주차	3	4	5	6	7	8	9
	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:김진둘)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	어버이날행사 (어린이집 연계)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터 신체활동-신체 (풍선배트민턴)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동-신체 (에바폼공잡기)	여가활동 (노래방)	실버통합-인지 (강사:김은희)	토니카공연	센터 신체활동-신체 (소프트볼농구)
2주차	10	11	12	13	14	15	16
	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:김진둘)	하하호호 예술단 공연	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		강서합창단공연	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (신문지달리기)	생신잔치	실버통합 -인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (강서체육)	센터 신체활동-신체 (후마네트)
4주차	17	18	19	20	21	22	23
	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:김진둘)	센터인지활동 -인지 (에코백만들기)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터인지활동 -요리활동	목욕(여·목욕) 하모니카공연	센터 신체활동 -신체 (계란판탁구공)	실버통합 -인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (강서체육)	센터 신체활동-신체 (뒤집기게임)
5주차	24	25	26	27	28	29	30
	일	월	화	수	목	금	토
09:20~09:50		세라밴드 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 (6월달력)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	센터인지활동 -인지 (자기소개하기)
14:20~15:20		-사회적응- (키오스크 체험)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (블럭쌓기)	여가활동 (노래방)	실버통합 -인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (강서체육)	센터 신체활동 -신체 (부채바람불기)

※ 프로그램 일정은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.

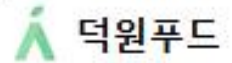
해피데이케어주간보호센터 5월 중식 식단표

 덕원푸드

구분					금요일 5월1일	토요일 5월2일
중식					잡곡밥 얼큰추어탕 등심돈가스/소스 연두부/양념장 시금치나물무침 포기김치	잡곡밥 사각어묵국 국물떡볶이 김말이튀김 콩나물무침 포기김치
구분	월요일 5월4일	화요일 5월5일	수요일 5월6일	목요일 5월7일	금요일 5월8일	토요일 5월9일
중식	잡곡밥 들깨배추국 닭살간장볶음 숙주나물무침 감자조림 포기김치	잡곡밥 사골무우국 고등어간장조림 시래기나물 무우나물 포기김치	잡곡밥 콩가루배추국 소고기장조림 취나물무침 단호박조림 포기김치	잡곡밥 우거지된장국 두부스테이크 청경채나물 감자채볶음 포기김치	잡곡밥 차돌된장국 소불고기 고구마줄기나물 양배추찜 포기김치	잡곡밥 배추콩나물국 닭다리살간장조림 배추나물무침 애호박나물무침 포기김치
구분	월요일 5월 11일	화요일 5월 12일	수요일 5월 13일	목요일 5월 14일	금요일 5월 15일	토요일 5월 16일
중식	잡곡밥 근대된장국 닭살아채볶음 콩나물무침 연근조림 포기김치	잡곡밥 사골배추국 돈육장조림 시래기나물 단호박조림 배추김치	잡곡밥 콩가루무국 소고기장조림 숙주나물무침 감자채볶음 포기김치	잡곡밥 우거지국 고등어무조림 미역줄기볶음 연두부 포기김치	잡곡밥 된장국 오징어짬뽕볶음 수제장아찌 브로콜리흑임자 포기김치	잡곡밥 호박버섯국 닭강정 양배추샐러드 열무겉절이 포기김치
구분	월요일 5월 18일	화요일 5월 19일	수요일 5월 20일	목요일 5월 21일	금요일 5월 22일	토요일 5월 23일
중식	잡곡밥 다시마무채국 순살안동찜닭 청포묵무침 봄동겉절이 포기김치	잡곡밥 콩나물국 김치제육볶음 치커리무침 파래무무침 배추김치	잡곡밥 우동장국 야채카레 멕시코샐러드 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 청포묵야채무침 해파리냉채 포기김치	잡곡밥 쇠고기무우국 닭볶음탕 콘샐러드 오이지무침 포기김치	비빔밥 배추된장국 생선살조림 콩나물무침 연근조림 포기김치
구분	월요일 5월 25일	화요일 5월 26일	수요일 5월 27일	목요일 5월 28일	금요일 5월 29일	토요일 5월 30일
중식	잡곡밥 청국장 삼치구이 봄동겉절이 숙주나물무침 포기김치	잡곡밥 된장국 베이컨그린빈볶음 새송이아채볶음 수제피클 배추김치	잡곡밥 유부미소장국 돈가스/소스 양배추샐러드 세발나물 포기김치	잡곡밥 북어무우국 들깨돈불고기 새송이볶음 돌나물무침 포기김치	잡곡밥 된장국 동태무조림 치커리무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 유부장국 닭근약조림 브로콜리참깨무침 파래무무침 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)

해피데이케어주간보호센터 5월 석식 식단표



구분					금요일 5월1일	토요일 5월2일
석식					잡곡밥 호박새우젓국 육우떡볶이 묵이버섯볶음 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 청국장 닭살새송이볶음 열무고추장지짐 궁채장아찌 포기김치
구분	월요일 5월4일	화요일 5월5일	수요일 5월6일	목요일 5월7일	금요일 5월8일	토요일 5월9일
석식	잡곡밥 어묵국 마파두부 멸치마늘쫄볶음 고시래기무침 포기김치	잡곡밥 된장국 제육볶음 새송이야채볶음 돌나물무침 포기김치	잡곡밥 감자수제비국 오삼불고기 고사리나물무침 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 들깨무우국 동그랑땡완스 우민찌감자조림 부추무침 포기김치	잡곡밥 오징어무우국 닭데리야끼조림 죽순채야채볶음 열무겉절이 포기김치	잡곡밥 된장국 계란찜 건새우호박볶음 콩나물무침 포기김치
구분	월요일 5월 11일	화요일 5월 12일	수요일 5월 13일	목요일 5월 14일	금요일 5월 15일	토요일 5월 16일
석식	잡곡밥 들깨무국 생선살간장볶음 애호박나물 감자조림 포기김치	잡곡밥 사골무우국 숯불맛불고기 새우젓호박볶음 톳무침 포기김치	잡곡밥 김치어묵국 너비아니조림 시저샐러드 취나물볶음 포기김치	잡곡밥 호박새우젓국 쇠고기버섯볶음 감자채볶음 시금치나물무침 포기김치	잡곡밥 버섯호박국 부대볶음 어묵볶음 숙주나물 포기김치	잡곡밥 우동장국 하이라이스 실곤약야채무침 봄동겉절이 포기김치
구분	월요일 5월 18일	화요일 5월 19일	수요일 5월 20일	목요일 5월 21일	금요일 5월 22일	토요일 5월 23일
석식	잡곡밥 계란국 제육볶음 시래기조림 톳두부무침 배추김치	잡곡밥 호박팽이국 베이컨김치볶음 동부묵무침 오이무침 포기김치	잡곡밥 된장국 돈채피망볶음 느타리들깨볶음 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 동태찌개 베이컨팽이버섯 치커리양파간장 계란말이 포기김치	잡곡밥 다시마채무국 비엔나야채볶음 돌나물초무침 우무묵무침 포기김치	잡곡밥 미역국 고구마닭조림 가지볶음 봄동겉절이 포기김치
구분	월요일 5월 25일	화요일 5월 26일	수요일 5월 27일	목요일 5월 28일	금요일 5월 29일	토요일 5월 30일
석식	잡곡밥 유부팽이국 청경채불고기 들기름양배추무침 물파래무우무침 배추김치	잡곡밥 된장국 돈채순대볶음 양파장아찌 근대나물 포기김치	잡곡밥 부대찌개 참치무우조림 그린빈볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 사골감자국 닭곤약조림 느타리볶음 열무겉절이 포기김치	잡곡밥 너비아니구이 한식잡채 치커리사과무침 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥 우동장국 오징어돈육볶음 탕평채 마늘쫄무침 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)