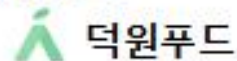


해피데이케어주간보호센터 6월 중식 식단표



구분	월요일 6월1일	화요일 6월2일	수요일 6월3일	목요일 6월4일	금요일 6월5일	토요일 6월6일
중식	잡곡밥 홍합미역국 한방수육 콩나물무침 어묵볶음 포기김치	잡곡밥 두부된장국 닭아채볶음탕 브로콜리무침 연근조림 포기김치	잡곡밥 김치콩나물국 돈육장조림 숙주나물무침 우엉조림 포기김치	잡곡밥 쇠고기무우국 간장불고기 열무나물무침 도토리묵무침 포기김치	잡곡밥 들깨시락국 오징어볶음 도라지초무침 감자조림 포기김치	잡곡밥 맑은감자국 생선구이 시금치나물무침 마늘쫄볶음 포기김치
구분	월요일 6월8일	화요일 6월9일	수요일 6월10일	목요일 6월11일	금요일 6월12일	토요일 6월13일
중식	잡곡밥 아욱국 간장닭볶음탕 미역줄기볶음 치커리샐러드 포기김치	잡곡밥 다시마무우국 생선가스 양상추샐러드 감자조림 포기김치	잡곡밥 쇠고기미역국 쇠고기버섯볶음 연근조림 브로콜리무침 포기김치	잡곡밥 배추된장국 등심돈가스 열무나물무침 과일사라다 포기김치	잡곡밥 황태진국 코다리조림 두부조림 고사리나물볶음 포기김치	잡곡밥 시래기국 돈육김치볶음 오이지무침 청경채나물 포기김치
구분	월요일 6월 15일	화요일 6월 16일	수요일 6월 17일	목요일 6월 18일	금요일 6월 19일	토요일 6월 20일
중식	잡곡밥 김치콩나물국 돈갈비찜 부추겉절이 우엉조림 포기김치	잡곡밥 팽이버섯국 닭살카레볶음 가지나물볶음 무우생채무침 배추김치	잡곡밥 순두부계란국 우삼겹숙주볶음 도라지초무침 브로콜리참깨무침 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 고등어무우조림 양배추샐러드 잔멸치볶음 포기김치	잡곡밥 부들어묵국 돈육간장볶음 치커리겉절이 연근튀김 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 적어구이 열무나물무침 콩자반 포기김치
구분	월요일 6월 22일	화요일 6월 23일	수요일 6월 24일	목요일 6월 25일	금요일 6월 26일	토요일 6월 27일
중식	잡곡밥 돈김치찌개 가자미구이 청경채무침 무우말랭이무침 포기김치	잡곡밥 근대국 한입새우튀김 도라지나물무침 연근조림 배추김치	잡곡밥 쇠고기떡국 고등어김치조림 열무나물 두부구이 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리볶음 부추무침 감자채피망볶음 포기김치	잡곡밥 청국장 돈육간장조림 콩나물냉채 콘샐러드 포기김치	잡곡밥 팽이버섯계란국 닭안심탕수 오이맛살무침 무우나물 포기김치
구분	월요일 6월 29일	화요일 6월 30일				
중식	잡곡밥 맑은순두부국 돈육마늘쫄볶음 양배추볶음 미역초무침 포기김치	잡곡밥 사골무우국 생선가스 청경채나물 우엉조림 배추김치				

• 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 6월 석식 식단표

 덕원푸드

구분	월요일 6월1일	화요일 6월2일	수요일 6월3일	목요일 6월4일	금요일 6월5일	토요일 6월6일
석식	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 양배추쌈 무생채 포기김치	잡곡밥 유부장국 카레라이스 단무지무침 오복지무침 깍두기	잡곡밥 닭개장 메추리알조림 콩나물무침 시금치나물 포기김치	잡곡밥 북어국 짜장 탕수육/소스 짜사이무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 오징어볶음 치커리겉절이 브로콜리초회 배추김치	잡곡밥 부들어묵국 만두강정버무리 고사리나물볶음 새송이버섯볶음 포기김치
구분	월요일 6월8일	화요일 6월9일	수요일 6월10일	목요일 6월11일	금요일 6월12일	토요일 6월13일
석식	잡곡밥 배추된장국 돈육간장불고기 감자조림 오이무침 포기김치	잡곡밥 미소장국 계란후라이 파래무우무침 열무나물 깍두기	잡곡밥 얼큰고추장찌개 두부양념조림 시래기나물 숙주나물 포기김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 춘천식닭갈비 맛살야채볶음 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 햄감자채볶음 봄동겉절이 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 팽이버섯장국 하이라이스 치킨너겟 양상추샐러드 포기김치
구분	월요일 6월 15일	화요일 6월 16일	수요일 6월 17일	목요일 6월 18일	금요일 6월 19일	토요일 6월 20일
석식	잡곡밥 소고기미역국 소불고기 어묵볶음 도라지무침 포기김치	잡곡밥 맑은계란국 동태무우조림 소시지야채볶음 반달단무지 배추김치	잡곡밥 사각어묵국 해물순두부찌개 바삭야채고로케 청경채나물 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 간장찜닭 감자채볶음 오이지무침 포기김치	잡곡밥 부추계란국 돈육고추장불고기 노릇두부구이 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 떡만둣국 김말이튀김 김말이튀김 열무김치 포기김치
구분	월요일 6월 22일	화요일 6월 23일	수요일 6월 24일	목요일 6월 25일	금요일 6월 26일	토요일 6월 27일
석식	잡곡밥 담백유부장국 오므라이스 미트볼조림 양상추샐러드 포기김치	잡곡밥 얼큰육개장 순살안동찜닭 청포묵무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 맑은계란국 마파두부 군만두 짜사이무침 포기김치	잡곡밥 손수제비국 바지락수제비 야채튀김 부추겉절이 포기김치	잡곡밥 돈김치국 등심돈가스 비엔나볶음 오복지무침 포기김치	비빔밥 시원한냉국 새콤비빔국수 삶은계란 반달단무지 포기김치
구분	월요일 6월 29일	화요일 6월 30일				
석식	잡곡밥 시원무채국 얼큰닭볶음탕 연두부&양념장 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 김파래가스/소스 아삭된장고추무침 브로콜리무침 배추김치				

• 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)

★ 2026년 6월 해피데이케어 프로그램 계획표 ★

1주차		1 월	2 화	3 수	4 목	5 금	6 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)	미용봉사 마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진돌)	센터인지활동- 인지 (무궁화지도 오려붙이기)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터 신체활동-신체 (신발던지기)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동-신체 (병뚜껑 날리기)	여가활동 (노래방)	실버통합-인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (컬링게임하기)	센터 신체활동-신체 (테이블 하키)
2주차	7 일	8 월	9 화	10 수	11 목	12 금	13 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 (깻잎 모히또만들기)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터 신체활동-신체 (풍선부채날리기)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동-신체 (매미잡기놀이)	생신잔치 /라라벨리댄스 공연	강서구보건소 감염병 예방교육 실버통합-인지 (강사:김은희)	고운춤매 무용단 공연	센터 신체활동-신체 (탁구공 옮기기)
2주차	14 일	15 월	16 화	17 수	18 목	19 금	20 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)	센터인지활동 -인지 (하지-그림자 놀이)	센터 신체활동-신체 (손가락으로 감자썰기)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진돌)	목욕(여·목욕) 소풍하모니카 공연	난타공연	실버통합 -인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (카드뒤집기놀이)	센터 신체활동-신체 (풍선축구)
4주차	21 일	22 월	23 화	24 수	25 목	26 금	27 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 (7월 달력 만들기)	교구인지수업 -인지 (강사:박진미)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터인지활동 사회적응 -장터활동	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (게이트볼)	토니카공연	실버통합 -인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (야구놀이)	센터 신체활동-신체 (후마네트)
5주차	28 일	29 월	30 화	<p>♠6월 10일 수요일 생신잔치</p> <p>♥6월 생신을 축하드립니다♥</p> <p>어르신: 안연옥</p> <p>♠ 선생님에 따라 실버체조는 변경될 수 있습니다.</p> <p>♠ 행사 활동은 센터와 어르신들의 상황에 따라 추 후 변경이 될 수도 있습니다.</p>			
09:20~09:50		세라밴드 체조	접시 체조				
10:10~11:10		센터인지활동 -인지 (노래맞추기게임)	센터인지활동 -인지 (부채꾸미기)				
14:20~15:20		센터 신체활동 -신체 (분무기 과녁 맞히기)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (블럭옮기기)				

♥ 행복 가득한 2026년 6월!! 즐겁고 행복한 한 달을 보냅시다~ ♥
※ 프로그램 일정은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.