해피데이케어주간보호센터 8월 중식 식단표

덕원푸드

구분	월요일 8월31일					토요일 8월1일
중식	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 콩나물무침 낙지젓갈무침 포기김치					잡곡밥 소고기무국 돈육불고기 브로콜리참깨무침 감자조림 포기김치
구분	월요일 8월3일	화요일 8월4일	수요일 8월5일	목요일 8월6일	금요일 8월7일	토요일 8월8일
중식	잡곡밥 콩나물국 닭갈비 가지볶음 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 코다리무조림 계란찜 오이무침 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 코다리무조림 계란찜 오이무침 포기김치	잡곡밥 어묵국 닭봉간장조림 가지볶음 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 근대국 함박스테이크 양배추샐러드 단호박조림 포기김치	잡곡밥 미역국 소불고기 우엉조림 오이생채 포기김치
구분	월요일 8월 10일	화요일 8월 11일	수요일 8월 12일	목요일 8월 13일	금요일 8월 14일	토요일 8월 15일
중식	잡곡밥 콩비지찌개 고추장불고기 브로콜리볶음 무생채 포기김치	잡곡밥 된장국 닭볶음 감자조림 숙주나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 갈치구이 애호박볶음 양배추무침 포기김치	잡곡밥 계란국 코다리조림 무나물 브로콜리무침 포기김치	잡곡밥 버섯국 돈육불고기 단호박샐러드 시금치나물 포기김치	잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 가지볶음 미역줄기볶음 포기김치
구분	월요일 8월 17일	화요일 8월 18일	수요일 8월 19일	목요일 8월 20일	금요일 8월 21일	토요일 8월 22일
중식	잡곡밥 감자국 닭데리야끼 무나물 오이생채 포기김치	잡곡밥 미역국 삼치구이 브로콜리볶음 연두부 포기김치	잡곡밥 북어국 닭간장조림 애호박볶음 도토리묵무침 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 김치두루치기 파래무침 연근조림 포기김치	잡곡밥 얼큰대구알탕 가자미조림 도라지초무침 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 모듬어묵국 한식잡채 오이나물볶음 숙주나물무침 포기김치
구분	월요일 8월 24일	화요일 8월 25일	수요일 8월 26일	목요일 8월 27일	금요일 8월 28일	토요일 8월 29일
중식	잡곡밥 미소장국 한방수육 미역줄기볶음 간장깻잎지 포기김치	잡곡밥 얼큰알곤탕 마파두부 고사리나물무침 제철나물무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭데리야끼조림 도라지나물무침 청경채치커리샐러드 배추김치	잡곡밥 홍합미역국 간장불고기 돈나물 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기콩나물국 납작만두 청경채나물볶음 새우마늘쫑볶음 포기김치	비빔밥 콩나물북어국 삼색나물 계란후라이 조미김 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 8월 석식 식단표

덕원푸드

구분	월요일 8월31일					토요일 8월1일
석식	잡곡밥 해물명태국 두부전구이/양념장 양념깻잎지 제철나물무침 포기김치					백미밥 실파계란국 두부조림 김구이/맛간장 봄동나물무침 깍두기
구분	월요일 8월3일	화요일 8월4일	수요일 8월5일	목요일 8월6일	금요일 8월7일	토요일 8월8일
석식	잡곡밥 해물순두부국 코다리조림 쥐포볶음 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 유부장국 계란장조림 고구마맛탕 오이지무침 포기김치	잡곡밥 돈김치찌개 계란후라이 시금치나물무침 맛김 포기김치	잡곡밥 유부장국 함박스테이크 더덕무침 애호박나물볶음 포기김치	잡곡밥 콩가루배추국 뽈락조림 참나물무침 깻잎지무침 포기김치	백미밥 해물짬뽕국 코다리조림 도라지나물무침 무우생채무침 포기김치
구분	월요일 8월 10일	화요일 8월 11일	수요일 8월 12일	목요일 8월 13일	금요일 8월 14일	토요일 8월 15일
석식	잡곡밥 쇠고기탕국 김치콩나물국 생선가스/탈소스 무우생채무침 포기김치	잡곡밥 순두부국 단호박고로케 콩나물무침 한식잡채 배추김치	잡곡밥 두부계란국 소시지전구이 미역나물무침 마늘쫑볶음 포기김치	잡곡밥 콩나물황태국 스모크햄볶음 알마늘초무침 우엉채조림 포기김치	잡곡밥 돈김치국 쭈꾸미떡볶음 깻잎무침 시금치나물무침 포기김치	백미밥 팽이유부국 돈민찌두부조림 청포묵김가루무침 단무지무침 포기김치
구분	월요일 8월 17일	화요일 8월 18일	수요일 8월 19일	목요일 8월 20일	금요일 8월 21일	토요일 8월 22일
석식	잡곡밥 해물순두부국 메밀전병 쑥갓나물무침 톳두부무침 포기김치	잡곡밥 백짬뽕국 꼬마돈가스 잔파겉절이 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 미더덕된장국 찹쌀탕수육/소스 치커리겉절이 무우나물무침 포기김치	잡곡밥 부들어묵국 돈장조림 김구이/맛간장 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 콩나물김치국 모듬순대/쌈장 무우말랭이무침 산나물무침 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 오리훈제볶음 가지나물무침 골뱅이야채무침 포기김치
구분	월요일 8월 24일	화요일 8월 25일	수요일 8월 26일	목요일 8월 27일	금요일 8월 28일	토요일 8월 29일
석식	잡곡밥 유부우동국 동그랑땡전구이 김구이/맛간장 방풍나물무침 포기김치	잡곡밥 만둣국 해물가스/소스 오징어젓갈무침 간장고추지 배추김치	잡곡밥 얼큰바지락국 생선조림 다시마채젓갈무침 꽈리고추감자조림 배추김치	잡곡밥 동태알탕 닭데리야끼볶음 메추리알장조림 땅콩조림 포기김치	잡곡밥 두부계란국 계란후라이 김구이/맛간장 잔파겉절이무침 포기김치	백미밥 콩비지찌개 오징어콩나물찜 감자채볶음 다시마채젓갈무침 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)

★ 2026년 8월 해피데이케어 프로그램 계획표 ★

8월 14일 금요일 생신잔치

♥8월 생신을 축하드립니다♥

어르신: 정순수·김갑순·송달심·김정남·김두영·노미자

선생님: 송진선·김수정·강은영·윤병국

♠ 선생님에 따라 실버체조는 변경될 수 있습니다.

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

							1
							토
							맨손 체조
							교구인지수업 -인지 (강사:박정화)
							센터 신체활동-신체 (종이컵날리기)
1주차	2	3	4	5	6	7	8
	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		인지미술 -인지 (강사:박소희)	노래교실 -인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진둘)	센터인지활동 -인지 (해바라기꽃)	인지음악 -인지 (강사-이미숙)	교구인지수업 -인지 (강사:박정화)
14:20~15:20		여가활동 (노래방)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동-신체 (탁구공 옮기기)	센터인지활동 -인지 (얼굴그리기)	실버통합-인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (색깔공맞추기)	센터 신체활동-신체 (신문지달리기)
2주차	9	10	11	12	13	14	15
	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		인지미술 -인지 (강사:박소희)	노래교실 -인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진둘)	센터신체활동 -신체 (농구왕)	인지음악 -인지 (강사-이미숙)	센터인지활동 -인지 (다방놀이)
14:20~15:20		여가활동 (노래방)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (컵공날리기)	**라라밸리댄스 공연**	실버통합 -인지 (강사:김은희)	**생신잔치**	센터 신체활동-신체 (농구)
2주차	16	17	18	19	20	21	22
	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		인지미술 -인지 (강사:박소희)	노래교실 -인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진둘)	**-사회적응-** (미용체험)	인지음악 -인지 (강사-이미숙)	교구인지수업 -인지 (강사:박정화)
14:20~15:20		여가활동 (노래방)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (게이트볼)	**김기호난타 장구공연**	실버통합 -인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (투호놀이)	센터 신체활동-신체 (발로 블록옮기기)
4주차	23	24	25	26	27	28	29
	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		인지미술 -인지 (강사:박소희)	노래교실 -인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진둘)	센터인지활동 -인지 (9월달력)	인지음악 -인지 (강사-이미숙)	교구인지수업 -인지 (강사:박정화)
14:20~15:20		여가활동 (노래방)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (볼링)	**요리활동** (유부초밥)	실버통합 -인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (강서체육:야구)	센터 신체활동 -신체 (바구니밀기)
5주차	30	31					
	일	월					
09:20~09:50		세라밴드 체조					
10:10~11:10		센터인지활동 -인지 (추억의구멍가게)					
14:20~15:20		여가활동 (노래방)					

♥ 행복 가득한 2026년 8월!! 즐겁고 행복한 한 달을 보냅시다~ ♥

※ 프로그램 일정은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.