

해피데이케어주간보호센터 9월 중식 식단표

 덕원푸드

구분		화요일 9월1일	수요일 9월2일	목요일 9월3일	금요일 9월4일	토요일 9월5일
중식		잡곡밥 미소된장국 한방수육 무말랭이무침 된장고추무침 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 적어구이 도토리묵/양념장 산나물무침 포기김치	잡곡밥 홍합미역국 돈두루치기 갯잎순나물무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 버섯미소장국 동그랑땡전구이 오징어초무침 참나물무침 포기김치	잡곡밥 콩나물복어국 애호박전구이 부추겉절이무침 가지나물무침 포기김치
구분	월요일 9월7일	화요일 9월8일	수요일 9월9일	목요일 9월10일	금요일 9월11일	토요일 9월12일
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 9월 14일	화요일 9월 15일	수요일 9월 16일	목요일 9월 17일	금요일 9월 18일	토요일 9월 19일
중식	잡곡밥 미소장국 한방수육 미역풀기볶음 간장갯잎지 포기김치	잡곡밥 얼큰알곤탕 마파두부 고사리나물무침 제철나물무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 닭데리야끼조림 도라지나물무침 청경채치커리샐러드 포기김치	잡곡밥 홍합미역국 간장불고기 돈나물 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 쇠고기콩나물국 납작만두 청경채나물볶음 새우마늘쫄볶음 포기김치	잡곡밥 모듬어묵국 한식잡채 오이나물볶음 숙주나물무침 포기김치
구분	월요일 9월 21일	화요일 9월 22일	수요일 9월 23일	목요일 9월 24일	금요일 9월 25일	토요일 9월 26일
중식	잡곡밥 맑은순두부찌개 오리훈제구이 부추겉절이 미역초무침 포기김치	잡곡밥 뼈해장국 두부전구이 배추나물무침 잔파겉절이 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 스모크햄구이 브로콜리두부무침 무우생채무침 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 김치두루치기 파래무침 연근조림 포기김치		잡곡밥 콩나물복어국 삼색나물 계란후라이 조미김 포기김치
구분	월요일 9월 28일	화요일 9월 29일	수요일 9월 30일			
중식	잡곡밥 다슬기시락국 너비아니전구이 방풍나물무침 톳두부무침 포기김치	잡곡밥 사골육수 한방수육 모닝고추된장무침 무우말랭이무침 배추김치	잡곡밥 해물된장국 순살고등어구이 쏘시지야채볶음 방풍나물무침 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 9월 석식 식단표

 덕원푸드

구분		화요일 9월1일	수요일 9월2일	목요일 9월3일	금요일 9월4일	토요일 9월5일
석식		잡곡밥 돈김치국 오징어탕수육/소스 도토리묵김치무침 잔파겉절이 포기김치	잡곡밥 해물명태국 두부전구이/양념장 양념깻잎지 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 감자된장국 가라아게양념치킨 오이양파무침 무우생채나물 포기김치	잡곡밥 김치비지국 새우튀김/탈소스 브로콜리두부무침 고막야채무침 포기김치	잡곡밥 실파계란국 김구이/맛간장 떡갈비/데리소스 나물무침 포기김치
구분	월요일 9월7일	화요일 9월8일	수요일 9월9일	목요일 9월10일	금요일 9월11일	토요일 9월12일
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 불락조림 참나물무침 깻잎지무침 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 돈장조림 김구이/맛간장 제철나물무침 포기김치
구분	월요일 9월 14일	화요일 9월 15일	수요일 9월 16일	목요일 9월 17일	금요일 9월 18일	토요일 9월 19일
석식	잡곡밥 해물순두부국 메밀전병 숙갓나물무침 툇두부무침 포기김치	잡곡밥 백짬뽕국 고마돈가스 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 실파계란국 두부전구이 나물무침 조미김 포기김치
구분	월요일 9월 21일	화요일 9월 22일	수요일 9월 23일	목요일 9월 24일	금요일 9월 25일	토요일 9월 26일
석식	잡곡밥 쇠고기탕국 김치콩나물국 생선가스/탈소스 무우생채무침 포기김치	잡곡밥 순두부국 단호박고로케 콩나물무침 한식잡채 포기김치	잡곡밥 두부계란국 소시지전구이 미역나물무침 마늘쫄볶음 포기김치	잡곡밥 콩나물황태국 스모크햄볶음 알마늘초무침 우영채조림 포기김치		잡곡밥 두부계란국 계란후라이 김구이/맛간장 잔파겉절이무침 포기김치
구분	월요일 9월 28일	화요일 9월 29일	수요일 9월 30일			
석식	잡곡밥 유부우동국 동그랑땡전구이 김구이/맛간장 방풍나물무침 포기김치	잡곡밥 만둣국 해물가스/소스 오징어젓갈무침 간장고추지 배추김치	잡곡밥 얼큰바지락국 생선조림 다시마채젓갈무침 파리고추감자조림 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 9월 해피데이케어 프로그램 계획표 ★

9월 11일 금요일 생신잔치

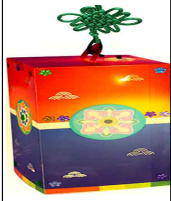
♥9월 생신을 축하드립니다♥

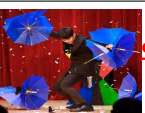
어르신: 김광국, 김선자, 김춘순, 조길순

선생님: 신지혜

♠ 선생님에 따라 실버체조는 변경될 수 있습니다.

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



1주차			1 화	2 수	3 목	4 금	5 토	
09:20~09:50			접시 체조	실버 손유희	국민 체조	마라카스 체조	맨손 체조	
10:10~11:10			노래교실 -인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진돌)	센터 인지활동 -인지 (상상화 만들기)	인지음악 -인지 (강사-이미숙)	교구인지수업 -인지 (강사:박정화)	
14:20~15:20			목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (페트병 게임)	센터 인지활동 -인지 (벼이삭 꾸미기)	실버통합 -인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (공놀이)	센터 신체활동 -신체 (젠가 도미노)	
2주차		6 일	7 월	8 화	9 수	10 목	11 금	12 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:김진돌)	센터 신체활동 -신체 (블랙홀 게임)	인지음악 -인지 (강사-이미숙)	교구인지활동 -인지 (강사:박정화)
14:20~15:20			센터 신체활동 -신체 (캐치볼)	 하모 사랑 공연	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (오재미 시소)	실버통합 -인지 (강사:김은희)	 HAPPY BIRTHDAY 생신 잔치	센터 신체활동 -신체 (집게 컵 이동)
3주차		13 일	14 월	15 화	16 수	17 목	18 금	19 토
09:20~09:50			세라밴드 체조	실버 손유희	맨손 체조	국민 체조	접시체조	마라카스체조
10:10~11:10			인지미술 -인지 (강사:박소희)	노래교실 -인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진돌)	-사회적응- (우리 가족 이야기)	인지음악 -인지 (강사-이미숙)	교구인지수업 -인지 (강사:박정화)
14:20~15:20			센터 신체활동 -신체 (공 붙이기)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (힘 모아 컵쌓기)	 색소폰 공 연	실버통합 -인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (다트판)	센터 신체활동 -신체 (비석치기)
4주차		20 일	21 월	22 화	23 수	24 목	25 금	26 토
09:20~09:50			국민 체조	접시 체조	다국어 노래 체조	실버 손유희	추 석 휴 원	세라밴드 체조
10:10~11:10			인지미술 -인지 (강사:박소희)	노래교실 -인지 (강사:김창숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진돌)	센터인지활동 -인지 (차레상)		교구인지수업 -인지 (강사:박정화)
14:20~15:20			목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (신문지 달리기)	 오란다 공연	 요 리 활동 (송편)	센터 신체활동 -신체 (투호놀이)		센터 신체활동 -신체 (딱지치기)
5주차		27 일	28 월	29 화	30 수	 보름달 커럼 풍성한한가위 도세요.		
09:20~09:50			국민 체조	접시 체조	실버 손유희			
10:10~11:10			인지미술 -인지 (강사:박소희)	인지음악 -인지 (강사-이미숙)	마술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진돌)			
14:20~15:20			센터 신체활동 -신체 (풍선 터트리기)	목욕(여·목욕) 센터 신체활동 -신체 (링 옮기기)	센터인지활동 -인지 (10월달력)			

♥ 행복 가득한 2026년 9월!! 즐겁고 행복한 한 달을 보냅니다~ ♥

※ 프로그램 일정은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.