프로그램 운영일정

2026년 03월

따스한주간보호센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 삼일절	2 대체공휴일(3.1절) 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	3 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	4 09:50~10:50 노인건강체조 11:00~12:00 온사랑문화공연 14:50~15:50 색칠하기	5 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	6 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버레크 14:50~15:50 (인지활동)집중력	7 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 고리던지기
8	9 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	10 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	11 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 수공예 14:50~15:50 공불어넣기(탁구공)	12 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	13 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버레크 14:50~15:50 (인지활동)집중력	14 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 콩주머니던지기
15	16 09:50~10:50 노인건강체조 10:30~11:30 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	17 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	18 09:50~10:50 노인건강체조 11:00~12:00 온사랑문화공연 14:50~15:50 색칠하기	19 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	20 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버레크 14:50~15:50 (인지활동)집중력	21 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 문화활동
22	23 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)-웃음치료 14:50~15:50 (인지활동)기억력	24 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 15:00~16:00 (맞춤형)실버체조	25 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 수공예 14:50~15:50 다트던지기	26 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버음악 14:50~15:50 색종이십자수	27 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (맞춤형)실버레크 14:50~15:50 (인지활동)집중력	28 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)지남력 14:50~15:50 볼링놀이
29	30 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)기억력 14:50~15:50 공 흔들어 넣기	31 09:50~10:50 노인건강체조 10:50~11:50 (인지활동)문제해결 14:50~15:50 보드게임				

식단표

2026년 03월

따스한주간보호센터

월요일		화요일		수요일		목요일		금요일		토요일	
2 대체공휴일(3.1절)		3		4		5		6		7	
점심(700kcal)	저녁(652kcal)	점심(648kcal)	저녁(681kcal)	점심(699kcal)	저녁(653kcal)	점심(722kcal)	저녁(693kcal)	점심(684kcal)	저녁(643kcal)	점심(655kcal)	저녁(672kcal)
잡곡밥 청국장 궁중떡볶이 무말랭이무침 봄동나물 김치	기장밥 우거지해장국 참치두부조림 새송이야채볶음 톳무침 김치	찰오곡밥 냉이된장국 돈불고기 시래기볶음 콩나물무침 김치	기장밥 북어무국 부대볶음 치커리무침 양배추통들깨무침 김치	잡곡밥 바지락배추국 고등어조림 쑥갓두부무침 청경채겉절이 김치	기장밥 파개장 들깨백닭갈비 연근조림 아삭이고추무침 김치	잡곡밥 유부장국 하이라이스 어묵야채볶음 단무지무침 김치	기장밥 다시마무채국 동그랑땡난자완스 브로콜리참깨무침 마늘쫑락교무침 김치	잡곡밥 콩나물국 강된장 무생채 얼갈이겉절이 김치	기장밥 미역국 돈불고기 동부묵김가루무침 열무고추장지짐 김치	잡곡밥 된장국 안동찜닭 오이무침 새우살호박찜 김치	기장밥 김치국 떡갈비조림 수제피클 숙주나물무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 딸기잼토스트/주스		계란야채죽 보리과자/요구르트		누룽지죽 구운계란/식혜		콩죽 과일푸딩		닭야채죽 머핀/주스		흑임자죽 찐만두	
9		10		11		12		13		14	
점심(673kcal)	저녁(671kcal)	점심(650kcal)	저녁(688kcal)	점심(703kcal)	저녁(693kcal)	점심(644kcal)	저녁(675kcal)	점심(681kcal)	저녁(673kcal)	점심(645kcal)	저녁(671kcal)
잡곡밥 된장국 베이컨김치볶음 도시락김 열무나물 김치	기장밥 순두부백탕 우민찌감자조림 마늘쫑건새우볶음 무생채 김치	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 톳무침 얼갈이겉절이 김치	기장밥 황태무국 제육볶음 호박볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 미역국 소고기버섯소스 브로콜리흑임자무침 파채무침 김치	기장밥 된장국 파인애플떡갈비조림 수제피클 청경채나물 김치	잡곡밥 우동장국 고사리닭볶음탕 도토리묵야채무침 숙주나물무침 김치	기장밥 파개장 코다리조림 콩자반 열무겉절이 김치	잡곡밥 된장국 마파두부 부추무침 어묵볶음 김치	기장밥 오징어무국 돈까스조림 치커리무침 양배추샐러드 김치	잡곡밥 사골감자국 돈불고기 꽈리고추조림 콩나물무침 김치	기장밥 건새우아욱국 계란장조림 돈민찌양배추볶음 실곤약야채무침 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 쌀과자/요구르트		계란야채죽 요플레		누룽지죽 계절과일		콩죽 구운계란/식혜		닭야채죽 카스테라/요구르트		흑임자죽 찐만두	
16		17		18		19		20		21	
점심(654kcal)	저녁(680kcal)	점심(671kcal)	저녁(712kcal)	점심(709kcal)	저녁(674kcal)	점심(652kcal)	저녁(648kcal)	점심(639kcal)	저녁(674kcal)	점심(710kcal)	저녁(644kcal)
잡곡밥 미소장국 돈감자찜 해초무침 얼갈이겉절이 김치	기장밥 된장국 참치김치볶음 부추양파무침 두부유부버무리 김치	잡곡밥 감자국 꽈리고추닭볶음탕 병아리콩조림 무말랭이무침 김치	기장밥 어묵국 청경채불고기 브로콜리흑임자무침 호박새우젓볶음 김치	잡곡밥 미역국 계란후라이버빔장 무생채 콩나물무침 김치	기장밥 비지찌개 돈육강정 실곤약야채무침 수제장아찌 김치	잡곡밥 사골국 제육볶음 청포묵무침 청경채겉절이 김치	기장밥 된장국 닭새송이조림 감자채피망볶음 열무겉절이 김치	잡곡밥 김치유부국 삼치구이 돌나물초무침 숙주나물무침 김치	기장밥 콩가루배추국 부대볶음 오이무침 들깨무나물 김치	잡곡밥 된장국 육우떡볶이 연근조림 얼갈이나물 김치	기장밥 버섯들깨국 돈육두부조림 삼색겨자채 시금치고추장지짐 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 계절과일		계란야채죽 쌀과자/요플레		누룽지죽 미니 카스테라/매실		콩죽 계절과일		닭야채죽 황도		흑임자죽 딸기잼 토스트/ 주스	

23		24		25		26		27		28	
점심(658kcal)	저녁(676kcal)	점심(723kcal)	저녁(640kcal)	점심(681kcal)	저녁(649kcal)	점심(677kcal)	저녁(707kcal)	점심(683kcal)	저녁(647kcal)	점심(650kcal)	저녁(668kcal)
잡곡밥 된장국 숯불맛닭조림 도토리묵야채무침 깻잎지 김치	기장밥 사골국 너비아니조림 매콤감자조림 청경채겉절이 김치	잡곡밥 계란파국 짜장소스 짜사이무침 얼갈이겉절이 김치	기장밥 미역국 불맛제육볶음 부추무침 콩나물무침 김치	잡곡밥 된장국 동태무조림 어묵볶음 열무겉절이 김치	기장밥 파개장 두부두루치기 꽈리멸치볶음 돌나물초무침 김치	잡곡밥 다시마무채국 돈육야채볶음 브로콜리참깨무침 콩나물무침 김치	기장밥 우동장국 소고기버섯소스 탕평채 시래기건새우조림 김치	잡곡밥 된장국 비벼먹는장조림 마늘쫑볶음 무생채 김치	기장밥 우거지해장국 야채계란찜 김자반 곤대나물 김치	잡곡밥 청국장 제육볶음 열무겉절이 숙주나물무침 김치	기장밥 김치유부국 닭강정 죽순채야채볶음 콘샐러드 김치
간식		간식		간식		간식		간식		간식	
호박죽 계절과일		계란야채죽 밤만쥬/녹차		누룽지죽 요플레		콩죽 과일푸딩		닭야채죽 계절과일		흑임자죽 구운계란/식혜	
30		31									
점심(629kcal)	저녁(675kcal)	점심(724kcal)	저녁(693kcal)								
잡곡밥 미역국 돈불고기 수제장야찌 콩나물무침 김치	기장밥 된장국 닭갈비 꼬시래기무침 얼갈이나물 김치	잡곡밥 김치국 야채카레 오복지무침 청경채겉절이 김치	기장밥 호박새우젓찌개 비엔나폭찹 시금치된장지짐 모듬콩자반 김치								
간식		간식									
호박죽 계절과일		계란야채죽 찐만두									

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.