9월 프로그램 계획표

일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1	2	3	4	5
오전 오후		기초간호서비스 사회적응 가가호호 기능회복훈련 신체활동 계란판테트리스 인지활동 달력만들기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 문방사우족자 신체활동 미니축구	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수교구 신체활동 콘홀게임	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 신체활동 발바닥컬링	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 급식판꾸미기 건강관리 미용팩
	7	8	9	10	11	12
오전 오후	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 악기놀이 인지활동 가을나무다람쥐	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 치매예방교육	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 신체활동 나잡아봐라	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수교구 신체활동 날아라나로호	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 리스만들기 신체활동 개구리멀리뛰기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 숨은그림찾기 건강관리 미용팩
	14	15	16	17	18	19
오전 오후	기초간호서비스 체력증진교실 신체활동 악기놀이 인지활동 가을추수	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 돈계산	기초간호서비스 체력증진교실 인지활동 전통가마꾸미기 신체활동 두더지게임	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수교구 사회적응 생신잔치	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 신체활동 눈집게로 계란판채우기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 색종이모자이크 건강관리 미용팩
	21	22	23	24	25	26
오전 오후	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 악기놀이 인지활동 관절구축예방교육	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 우리나라산	기초간호서비스 체력증진교실 신체활동 혹부리영감님 (풍선종이컵이동) 인지활동 수교구	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 명절전꾸미기 신체활동 묵찌빠게임		기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 건강관리 미용팩
	28	29	30			
오전 오후	기초간호서비스 체력증진교실 신체활동 악기놀이 인지활동 생활용품분류	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 허수아비만들기	기초간호서비스 체력증진교실 인지활동 제철음식 신체활동 신발던지기			

※ 본 프로그램은 센터 일정에 의해 수시 변경될 수 있습니다.

식 단 표 (2026년9월)

영양사 : 장 소 영 chang

월	월	화	수	목	금	토
일		1	2	3	4	5
오전간식		야채죽	소고기야채죽	팥죽	미역죽	녹두죽
점심		쌀밥/잡곡밥 된장국 생선구이 제철나물.김치 밥새우계란찜 오이미역초무침	쌀밥/잡곡밥 북엇국 돈육우엉불고기 제철나물.김치 느타리호박나물 양배추/양념장	쌀밥/잡곡밥 참치김칫국 닭고기카레 제철나물.김치 들깨무나물 양파김치	쌀밥/잡곡밥 오리탕 두부새우살조림 제철나물.김치 새송이가지볶음 북어채도라지무침	쌀밥/잡곡밥 청국장 생선조림 제철나물.김치 소시지어묵볶음 순두부/양념장
오후간식		요거트	컵케익	우무콩국	자체급식	영양식
일	7	8	9	10	11	12
오전간식	깨죽	바지락콩나물죽	영양닭죽	야채죽	참치야채죽	호박죽
점심	쌀밥/잡곡밥 콩나물무채국 두부돈채조림 제철나물.김치 멸치마늘쫑조림 족발냉채	쌀밥/잡곡밥 고기짬뽕 생선구이 제철나물.김치 시래기들깨무지짐 무생채	생신잔치 미역국 소불고기 잡채.나물.김치 외 자체간식	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 매콤닭갈비 제철나물.김치 곱샐러드 맛김	비빔밥데이	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 묵은지꽁치조림 제철나물.김치 가지된장지짐 해초샐러드
오후간식	계란.음료	빵	음료	국수	자체간식	떡
일	14	15	16	17	18	19
오전간식	호박죽	계란죽	야채죽	새우야채죽	전복죽	팥죽
점심	쌀밥/잡곡밥 애호박감자국 제육볶음 제철나물.김치 감자채볶음 고추지무침	쌀밥/잡곡밥 유부계란국 해물짜장 제철나물.김치 팝콘치킨 단무지무침	쌀밥/잡곡밥 취나물닭개장 코다리간장조림 제철나물.김치 유부채버섯볶음 양념깻잎지	쌀밥/잡곡밥 북엇국 훈제오리야채볶음 제철나물.김치 꽈리멸치조림 오이부추김치	쌀밥/잡곡밥 된장국 새우까스 제철나물.김치 메란떡볶기 백김치	쌀밥/잡곡밥 추어탕 찜닭 제철나물.김치 소시지어묵볶음 오이지무침
오후간식	두유	요거트	과일	수제비	자체간식	찰밥
일	21	22	23	24	25	26
오전간식	깨죽	야채죽	팥죽	바지락콩나물죽		녹두죽
점심	쌀밥/잡곡밥 북엇국 생선조림 제철나물.김치 소고기버섯볶음 순두부/양념장	쌀밥/잡곡밥 청국장 묵은지돈육볶음 제철나물.김치 연근브로콜리샐러드 유자청곁절이	쌀밥/잡곡밥 미역국 두부민지조림 제철나물.김치 미트볼폭찹 새송이오이참깨무침	쌀밥/잡곡밥 돈육김치찌개 간장찜닭 제철나물/김치 조갯살호박볶음 구운김/양념장	추 석 휴 무	쌀밥/잡곡밥 두부새우탕 해물찜 제철나물.김치 고구마샐러드 오징어젓갈무침
오후간식	영양식	만주	비피더스	송편		카스테라
일	28	29	30			
오전간식	야채죽	게살죽	영양닭죽			
점심	쌀밥/잡곡밥 들깨미역국 오징어돈육볶음 제철나물.김치 병아리콩조림 양배추쌈	쌀밥/잡곡밥 콩나물무채국 떡갈비 제철나물.김치 밥새우계란찜 아삭이고추무침	쌀밥/잡곡밥 된장국 생선조림 제철나물.김치 어묵야채볶음 우렁살야채무침			
오후간식	떡	요거트	과일			

⊙상기 식단은 주간보호센터 사정에 따라 변경될 수 있습니

※원산지:쌀(국내산), 배추김치(국내산,중국산), 닭고기, 돼지고기(국내산,수입산) 소고기(호주산)

, 코다리,가자미(러시아산),고등어(국내산,노르웨이산),조기(중국산),두부(중국산)

해피시니어푸드