10월 프로그램 계획표

일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1	2	3
오전 오후				기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 달력만들기 신체활동 발바닥컬링	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 신체활동 과녁맞추기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 영화관람 건강관리 미용팩
	5	6	7	8	9	10
오전 오후	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 악기놀이 인지활동 명화따라그리기	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 노래가사빈칸 채우기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 알밤줍기 신체활동 모양짝궁 색깔짝궁	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수교구 신체활동 날아라나로호	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 한글리스 신체활동 개구리멀리뛰기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 숨은그림찾기 건강관리 미용팩
	12	13	14	15	16	17
오전 오후	기초간호서비스 체력증진교실 신체활동 악기놀이 인지활동 대한민국 지역알아보기	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 비교활동	기초간호서비스 체력증진교실 인지활동 가을액자 신체활동 계란판테트리스	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수교구 신체활동 빠르다줄다리기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 신체활동 색깔땅따먹기 (색판뒤집기)	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 우리동네미용실 건강관리 미용팩
	19	20	21	22	23	24
오전 오후	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 악기놀이 인지활동 독감및감염 예방교육	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 색종이직조짜기	기초간호서비스 체력증진교실 인지활동 가을캠핑장 신체활동 콘홀게임	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수교구 신체활동 동천애월드컵 미니축구	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 신체활동 바람으로 탁구공날리기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 독도의날만들기 건강관리 미용팩
	26	27	28	29	30	31
오전 오후	기초간호서비스 체력증진교실 신체활동 악기놀이 인지활동 픽셀아트	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 가을과일바구니	기초간호서비스 체력증진교실 인지활동 고추말리기 신체활동 셀프포토스튜디오	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수교구 신체활동 발로하는 비석치기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 신체활동 흔들어흔들어봐	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 마녀의할로윈 건강관리 미용팩

※ 본 프로그램은 센터 일정에 의해 수시 변경될 수 있습니다.

식 단 표 (2026년10월)

영양사 : 장 소 영 Chang

월	월	화	수	목	금	토
일				1	2	3
오전간식				팥죽	미역죽	녹두죽
점심				쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 두부새우조림 제철나물.김치 들깨무나물 오징어젓갈무침	비빔밥데이	쌀밥/잡곡밥 추어탕 민물새우무조림 제철나물.김치 돈육메란장조림 백김치
오후간식				국수	자체급식	영양식
일	5	6	7	8	9	10
오전간식	깨죽	바지락콩나물죽	영양닭죽	야채죽	참치야채죽	호박죽
점심	쌀밥/잡곡밥 미역국 돈육버섯불고기 제철나물.김치 콩나물잡채 고추지무침	쌀밥/잡곡밥 배추들깨탕 생선구이 제철나물.김치 소고기버섯볶음 미역오이초무침	쌀밥/잡곡밥 참치김칫국 팔보채 제철나물.김치 매콤어묵볶음 야채겉절이	쌀밥/잡곡밥 아욱된장국 순살닭갈비 제철나물.김치 오징어도라지무침 맛김	쌀밥/잡곡밥 유부계란국 짜장 제철나물.김치 닭강정 단무지무침	쌀밥/잡곡밥 사골곰탕 묵은지꽁치조림 제철나물.김치 느타리호박볶음 순두부/양념장
오후간식	계란.음료	빵	음료	떡만둣국	자체간식	떡
일	12	13	14	15	16	17
오전간식	호박죽	계란죽	야채죽	새우야채죽	전복죽	팥죽
점심	쌀밥/잡곡밥 오리탕 어항가지 제철나물.김치 감자샐러드 오이지무침	쌀밥/잡곡밥 취나물닭개장 코다리간장조림 제철나물.김치 새송이오이참깨무침 다시마/초장	생신잔치 미역국 돈육사태찜 잡채.나물.김치 외 자체간식	쌀밥/잡곡밥 북엇국 훈제오리야채볶음 제철나물.김치 파리멸치조림 우렁살야채무침	쌀밥/잡곡밥 청국장 생선구이 제철나물.김치 메추리알장조림 브로콜리무침	쌀밥/잡곡밥 옹심이감자국 제육볶음 제철나물.김치 탕평채 상추쌈
오후간식	두유	요거트	식혜	수제비	자체간식	만쥬
일	19	20	21	22	23	24
오전간식	깨죽	소고기야채죽	팥죽	바지락콩나물죽	호박죽	녹두죽
점심	쌀밥/잡곡밥 북엇국 생선조림 제철나물.김치 닭고기감자볶음 순두부/양념장	쌀밥/잡곡밥 건새우근대된장국 묵은지돈육볶음 제철나물.김치 해물동그랑땡 구운김/양념장	쌀밥/잡곡밥 가리비미역국 두부민지조림 제철나물.김치 모둠버섯볶음 족발야채무침	쌀밥/잡곡밥 돈육김치찌개 간장찜닭 제철나물/김치 조갯살호박볶음 양념깻잎지	쌀밥/잡곡밥 된장국 돈까스 제철나물.김치 메란떡볶기 백김치	쌀밥/잡곡밥 소고기장터국밥 콩카레 제철나물.김치 마늘쫑간장조림 무생채
오후간식	찰밥	바나나우유	카스테라	우동	자체간식	과일
일	26	27	28	29	30	31
오전간식	야채죽	게살죽	영양닭죽	참치야채죽	야채죽	새우야채죽
점심	쌀밥/잡곡밥 콩나물무채국 오징어돈육볶음 제철나물.김치 병아리콩조림 양배추쌈	비빔밥데이	쌀밥/잡곡밥 애호박감자국 떡갈비 제철나물.김치 밥새우계란찜 청경채겉절이	쌀밥/잡곡밥 된장국 생선조림 제철나물.김치 돈채청경채볶음 미역된장무침	쌀밥/잡곡밥 미역국 간장찜닭 제철나물.김치 소시지어묵볶음 아삭이고추무침	쌀밥/잡곡밥 고기짬뽕 두부버섯지짐 제철나물.김치 멸치무조림 오이부추김치
오후간식	떡	영양식	과일	국수	자체간식	계란.음료

⊙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