

식 단 표 (2026년3월)

영양사 : 장 소 영 *Chang*

월 일	월 2	화 3	수 4	목 5	금 6	토 7
오전간식	브로콜리새우죽	소고기버섯죽	계란야채죽	팔죽	녹두죽	야채죽
점심	쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 묵은지돈육볶음 제철나물, 김치 유부새송이볶음 봄동초장무침	비빔밥데이	쌀밥/잡곡밥 청국장 생선구이 제철나물, 김치 브로콜리계란찜 물파래무침	쌀밥/잡곡밥 소고기장터국밥 콩카레 제철나물, 김치 묵은지들깨지짐 맛김	쌀밥/잡곡밥 된장국 생선조림 제철나물, 김치 해물동그랑땡 유자청겉절이	쌀밥/잡곡밥 굴미역국 순살닭갈비 제철나물, 김치 돈채마늘쫄볶음 무장아찌
오후간식	고구마	찰밥	과일	우동	자체간식	두유
월 일	9	10	11	12	13	14
오전간식	바지락콩나물죽	영양닭죽	깨죽	야채죽	호박죽	참치야채죽
점심	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 두부새우살지짐 제철나물, 김치 소시지어묵볶음 다시마/초장	쌀밥/잡곡밥 돈육호박감자찌개 오징어간장조림 제철나물, 김치 숙주부추무침 된장깻잎지	생선잔치 미역국 돈갈비찜 한식잡채, 나물 자체다과, 김치	쌀밥/ 잡곡밥 북엇국 민물새우무조림 제철나물, 김치 소고기버섯볶음 백김치	쌀밥/잡곡밥 웅심이감자국 새우까스 제철나물, 김치 메란떡볶기 오이지무침	쌀밥/ 잡곡밥 된장국 닭볶음탕 제철나물, 김치 멸치파리볶음 가리비무생채
오후간식	롤케익	동지죽	식혜	국수	자체간식	요거트
월 일	16	17	18	19	20	21
오전간식	소고기야채죽	계란야채죽	깨죽	전복죽	야채죽	녹두죽
점심	쌀밥/ 잡곡밥 콩가루배추국 생선구이 제철나물, 김치 밥새우계란찜 참나물야채겉절이	쌀밥/잡곡밥 북엇국 제육볶음 제철나물, 김치 묵이버섯김가루무침 양배추/멸치찌	쌀밥/잡곡밥 유부계란국 짜장 제철나물, 김치 닭강정 단무지무침	쌀밥/ 잡곡밥 된장국 묵은지콩치조림 제철나물, 김치 고구마순들깨지짐 오징어젓갈무침	쌀밥/ 잡곡밥 추어탕 훈제오리야채볶음 제철나물, 김치 버섯청경채볶음 고추지무침	쌀밥/ 잡곡밥 콩나물김칫국 간장찜닭 제철나물, 김치 탕평채 우렁살야채무침
오후간식	고구마	딸기케익	영양식	수제비	자체간식	찰밥
월 일	23	24	25	26	27	28
오전간식	들깨미역죽	야채죽	새우야채죽	참치야채죽	팔죽	바지락콩나물죽
점심	쌀밥/ 잡곡밥 닭고기미역국 생선조림 제철나물, 김치 단호박샐러드 백김치	쌀밥/ 잡곡밥 건새우근대국 돈육떡볶음 제철나물, 김치 다시마무조림 오이부추무침	비빔밥데이	쌀밥/ 잡곡밥 들깨닭곰탕 두부새우지짐 제철나물, 김치 어묵마늘쫄조림 양념깻잎지	쌀밥/ 잡곡밥 된장국 떡갈비 제철나물, 김치 연근브로콜리샐러드 구운김/달래장	쌀밥/잡곡밥 북엇국 닭볶음탕 제철나물, 김치 콩나물잡채 양념깻잎지
오후간식	두유	계란, 음료	단팥빵	떡만둣국	자체간식	과일
월 일	30	31				
오전간식	깨죽	호박죽				
점심	쌀밥/잡곡밥 오리탕 생선조림 제철나물, 김치 새송이오이참깨무침 미역초무침	쌀밥/잡곡밥 청국장 돈육우영불고기 제철나물, 김치 아삭이고추무침 상추쌈				
오후간식	요거트	카스테라				

◎ 상기 월식단은 원재료 및 기관 상황에 따라 변경될 수 있음을 안내드립니다.

※ 원산지 : 쌀(국내산), 배추김치(중국산), 닭고기(국내산, 수입산), 돼지고기(국내산), 소고기(수입산)
코다리, 가자미(수입산), 고등어(국내산), 두부(국내산·수입산), 식육가공품(별도표시)

< 2026년 3월 프로그램 일정표 >

월	화	수	목	금	토
2 힘뇌체조 오자미 던지기 (신체) 3.1절 이야기 (인지)	3 정월대보름 힘뇌체조 정월대보름 (인지) 힐링노래교실	4 힘뇌체조 재밌는 종이접기 (인지) 고리 던지기 (신체)	5 경칩 족욕/물리치료 어르신요가 절기알기 (인지)	6 힘뇌체조 실버체조 봄맞이 (인지)	7 힘뇌체조 만다라 (인지) 발마사지 (신체)
9 힘뇌체조 게이트볼 (신체) 오감인지수업 (인지)	10 힘뇌체조 워크북 (인지) 힐링노래교실	11 힘뇌체조 생신잔치 오려서 붙이기 (인지) 공전달하기 (신체)	12 족욕/물리치료 어르신요가 봄꽃알아보기 (인지)	13 힘뇌체조 실버체조 봄꽃 그리기 (인지)	14 힘뇌체조 색표현하기 (인지) 발마사지 (신체)
16 힘뇌체조 청기백기게임 (신체) 오감인지수업 (인지)	17 힘뇌체조 워크북 (인지) 미니컬링 (신체)	18 힘뇌체조 모자이크 (인지) 볼링 (신체)	19 족욕/물리치료 어르신요가 봄 노래알기 (인지)	20 춘분 힘뇌체조 실버체조 봄 개나리 (인지)	21 힘뇌체조 칠교놀이 (인지) 발마사지 (신체)
23 힘뇌체조 풍선놀이 (신체) 오감인지수업 (인지)	24 힘뇌체조 워크북 (인지) 힐링노래교실	25 힘뇌체조 색종이접기 (인지) 보드게임 (신체)	26 족욕/물리치료 어르신요가 봄나물알기 (인지)	27 힘뇌체조 실버체조 달력만들기 (인지)	28 힘뇌체조 색표현하기 (인지) 발마사지 (신체)
30 힘뇌체조 농구놀이 (신체) 오감인지수업 (인지)	31 힘뇌체조 숙으로 만든 음식 알아보기 (인지) 힐링노래교실				

★ 프로그램관리자 : 전은혜 사회복지사 / 횟수 : 1일 2회 주 6회

★ 5등급 및 인지등급 인지요법 : 주 6회(월24회) / 오전, 오후 중 제공

★ 프로그램 시간 : 오전 : 10시30분~11시30분 (60분) / 오후 13시~14시 (60분)

★ 맞춤형프로그램 : 오감인지수업, 힐링노래교실, 어르신요가, 실버체조

★ 목욕 시간 : 매주 월, 화, 수, 금

★ 프로그램은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

감나무협동조합재가복지센터