

< 2026년 4월 프로그램 일정표 >

월	화	수	목	금	토
		1 힘뇌체조 점선잇기 (인지) 밴드체조 (신체)	2 족욕/물리치료 벚꽃나무 (인지) 게이트볼 (신체)	3 힘뇌체조 실버체조 조각난그림맞추기 (인지)	4 힘뇌체조 퍼즐맞추기 (인지) 발마사지 (신체)
6 한식 힘뇌체조 오감인지수업 (인지) 알까기게임 (신체)	7 힘뇌체조 봄 편지쓰기 (인지) 힐링노래교실	8 힘뇌체조 선을 이어보아요 (인지) 공전달하기 (신체)	9 족욕/물리치료 어르신요가 만들레만들기 (인지)	10 힘뇌체조 실버체조 씨앗심기 순서 (인지)	11 힘뇌체조 색표현하기 (인지) 발마사지 (신체)
13 힘뇌체조 투호놀이 (신체) 오감인지수업 (인지)	14 힘뇌체조 빈칸에 속담을 넣어 보아요 (인지) 힐링노래교실	15 힘뇌체조 도형따라 그리기 (인지) 고리 던지기 (신체)	16 족욕/물리치료 어르신요가 나무만들기 (인지)	17 힘뇌체조 실버체조 산에서 나는 나물 알기 (인지)	18 힘뇌체조 칠교놀이 (인지) 발마사지 (신체)
20 곡우 힘뇌체조 바가지컬링 (신체) 오감인지수업 (인지)	21 힘뇌체조 빈칸에 숫자넣기 (인지) 힐링노래교실	22 힘뇌체조 시계그리기 (인지) 오자미 던지기 게임 (신체)	23 족욕/물리치료 어르신요가 나비 만들기 (인지)	24 힘뇌체조 실버체조 빙고게임 (인지)	25 힘뇌체조 색표현하기 (인지) 발마사지 (신체)
27 힘뇌체조 보드게임 (신체) 오감인지수업 (인지)	28 이순신 힘뇌체조 달력만들기 (인지) 힐링노래교실	29 힘뇌체조 색칠하기 (인지) 풍선놀이 (신체)	30 족욕/물리치료 어르신요가 만다라 (인지)		

- ★ 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 (오후)
- ★ 프로그램은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

감나무협동조합재가복지센터

🍎🥥🍊🍇 식 단 표 (2026년4월) 🍎🥥🍊🍇

영양사 : 장 소 영

월 일	월	화	수 1	목 2	금 3	토 4
오전간식			게살죽	팔죽	녹두죽	새우죽
점심			쌀밥/잡곡밥 굴미역국 생선구이 제철나물,김치 브로콜리계란찜 청포묵김치무침	쌀밥/잡곡밥 콩나물무채국 닭고기카레 제철나물,김치 소고기버섯볶음 해초샐러드	쌀밥/잡곡밥 사골곰탕 묵은지콩치조림 제철나물,김치 숙주미나리볶음 아삭이고추무침	쌀밥/잡곡밥 복엇국 닭볶음탕 제철나물,김치 마늘쫄면치조림 양념겉잎지
오후간식			과일	우동	자체간식	두유
일	6	7	8	9	10	11
오전간식	바지락콩나물죽	영양닭죽	호박죽	게살죽	호박죽	참치야채죽
점심	쌀밥/잡곡밥 뼈없는감자탕 두부버섯조림 제철나물,김치 소시지어묵볶음 우렁살야채무침	쌀밥/잡곡밥 된장국 생선까스 제철나물,김치 메란떡볶기 무장아찌	생선잔치 미역국 소불고기 한식잡채.나물 김치 외 자체간식	쌀밥/ 잡곡밥 들깨닭곰탕 생선조림 제철나물,김치 단호박샐러드 백김치	쌀밥/잡곡밥 건새우아욱된장국 순살닭갈비 제철나물,김치 해물동그랑땡 다시마/양념장	쌀밥/ 잡곡밥 옹심이감자국 민물새우무조림 제철나물,김치 계란장조림 새송이오이참깨무침
오후간식	동지죽	롤케익	식혜	국수	자체간식	떡
일	13	14	15	16	17	18
오전간식	소고기버섯죽	녹두죽	깨죽	팔죽	게살죽	전복죽
점심	쌀밥/ 잡곡밥 돈육김치찌개 생선구이 제철나물 느타리호박볶음 도라지유자무침	쌀밥/잡곡밥 콩가루매추국 중식돈육볶음 제철나물,김치 멸치파리볶음 오징어오이무침	쌀밥/잡곡밥 오리탕 생선조림 제철나물,김치 병아리콩조림 야채겉절이	쌀밥/ 잡곡밥 된장국 해물찜 제철나물 소고기버섯볶음 고추지무침	비빔밥데이	쌀밥/ 잡곡밥 청국장 두부새우조림 제철나물,김치 돈채가지볶음 오이지무침
오후간식	계란,음료	단팥빵	과일	수제비	자체간식	영양식
일	20	21	22	23	24	25
오전간식	들깨미역죽	야채죽	새우야채죽	영양닭죽	호박죽	계란죽
점심	쌀밥/ 잡곡밥 유부계란국 짜장 제철나물 팝콘치킨 단무지무침	쌀밥/ 잡곡밥 소고기장터국밥 생선구이 제철나물 묵은지멸치지짐 양배추/멸치젓	쌀밥/잡곡밥 된장국 버섯돈육불고기 제철나물,김치 매콤어묵볶음 상추쌈	쌀밥/ 잡곡밥 미역국 생선조림 제철나물 닭고기감자조림 오징어젓갈무침	쌀밥/ 잡곡밥 주어탕 훈제오리야채볶음 제철나물,김치 아삭이고추무침 양념맛김	쌀밥/잡곡밥 황태애호박젓국 닭볶음탕 제철나물 콩나물겨자무침 순두부/양념장
오후간식	요거트	떡	두유	떡만둣국	자체간식	찰밥
일	27	28	29	30		
오전간식	깨죽	참치야채죽	녹두죽	게살죽		
점심	쌀밥/잡곡밥 닭곰탕 생선조림 제철나물,김치 동그랑땡난자완스 된장겉잎지	비빔밥데이	쌀밥/잡곡밥 된장국 떡갈비 제철나물,김치 연근샐러드 야채겉절이	쌀밥/잡곡밥 복엇국 제육볶음 제철나물,김치 소시지버섯볶음 백김치		
오후간식	카스테라	영양식	과일	국수		

⊙ 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)