

< 2026년 6월 프로그램 일정표 >

월	화	수	목	금	토
1	2	3	4	5	6
힘뇌체조 고리던지기 (신체) 오감인지수업 (맞춤)	힘뇌체조 색표현하기 (인지) 힐링노래교실 (맞춤)	힘뇌체조 미로찾기 (인지) 바가지컬링 (신체)	힘뇌체조 어르신요가 (맞춤) 만다라 (인지)	힘뇌체조 실버체조 (맞춤) 오려서붙이기 (인지)	힘뇌체조 인지활동워크북 (인지) 네일아트 (사회적응)
8	9	10	11	12	13
힘뇌체조 오자미던지기 (신체) 오감인지수업 (맞춤)	힘뇌체조 모자이크 (인지) 힐링노래교실 (맞춤)	힘뇌체조 생신잔치 (사회적응) 그때그시절 (인지)	힘뇌체조 어르신요가 (맞춤) 숨은그림찾기 (인지)	힘뇌체조 실버체조 (맞춤) 색종이활동 (인지)	힘뇌체조 색표현하기 (인지) 발마사지 (신체)
15	16	17	18	19	20
힘뇌체조 풍선놀이 (신체) 오감인지수업 (맞춤)	힘뇌체조 색표현하기 (인지) 힐링노래교실 (맞춤)	힘뇌체조 동화책과 함께 (인지) 고리던지기 (신체)	힘뇌체조 어르신요가 (맞춤) 빙고게임 (인지)	힘뇌체조 실버체조 (맞춤) 어르신봉사단 단오에는 (인지)	힘뇌체조 인지활동워크북 (인지) 발마사지 (신체)
22	23	24	25	26	27
힘뇌체조 미니컬링 (신체) 오감인지수업 (맞춤)	힘뇌체조 모자이크 (인지) 힐링노래교실 (맞춤)	힘뇌체조 초성만들기 (인지) 오자미던지기 (신체)	힘뇌체조 어르신요가 (맞춤) 그때그시절 (인지)	힘뇌체조 실버체조 (맞춤) 동화책과 함께 (인지)	힘뇌체조 색표현하기 (인지) 영화관람 (사회적응)
29	30				
힘뇌체조 청기백기 (신체) 달력만들기 (인지)	힘뇌체조 여름활동지 (인지) 공전달하기 (신체)				

★ 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

★ 물리치료(매일), 족욕(화,목,토)

★ 프로그램은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

감나무협동조합재가복지센터

🍎🍌🍌🍌🍌 식 단 표 (2026년6월) 🍎🍌🍌🍌🍌

영양사 : 장 소 영 *chang*

월 일	월 1	화 2	수 3	목 4	금 5	토 6
오전간식	깨죽	복어	영양달죽	관죽	녹두죽	바지락콩나물죽
점심	쌀밥/잡곡밥 고기잡탕 두부새우조림 제철나물.김치 시래기멸치지짐 양념맛김	쌀밥/잡곡밥 된장국 복은지돈육볶음 제철나물.김치 어묵야채볶음 달걀냉채	쌀밥/잡곡밥 소고기미역국 생선조림 제철나물.김치 감자채볶음 양념깻잎지	쌀밥/잡곡밥 콩나물부채국 어항가지 제철나물.김치 닭고기버섯볶음 양파잘아찌	쌀밥/잡곡밥 돈육김치찌개 생선구이 제철나물.김치 멸치파리조림 다시마/쌀	쌀밥/잡곡밥 복쌈국 찜닭 제철나물.김치 오징어도라지무침 순두부/양념장
오후간식	비스터드.음료	동치국	두유	떡만두국	자채간식	요거트
월 일	8	9	10	11	12	13
오전간식	호박죽	게살죽	야채죽	참치죽	전복죽	녹두죽
점심	쌀밥/ 잡곡밥 된장국 제육볶음 제철나물.김치 소시지감자볶음 상추쌈	쌀밥/잡곡밥 추어탕 생선구이 제철나물.김치 참새우제란찜 야채겉절이	생선잔치 미역국 돈육사태찜 감채.나물 의 자채다과	쌀밥/ 잡곡밥 복쌈국 순살달걀비 제철나물.김치 당면채 오이지무침	쌀밥/잡곡밥 소고기장터국밥 카레 제철나물.김치 가지무침 콩나물김가루무침	쌀밥/ 잡곡밥 청국장 생선조림 제철나물.김치 소시지감자볶음 우렁알야채무침
오후간식	제란.음료	단팥빵	식혜	우동	자채간식	백설기
월 일	15	16	17	18	19	20
오전간식	깨죽	야채죽	소고기버섯죽	관죽	바지락콩나물죽	미역죽
점심	쌀밥/ 잡곡밥 제란국 짜장 제철나물.김치 맛동산강정 단무지무침	쌀밥/잡곡밥 오리탕 두부버섯조림 제철나물.김치 동그랑땡 된장깻잎지	쌀밥/잡곡밥 된장국 생선까스 제철나물.김치 메란떡볶기 백김치	쌀밥/ 잡곡밥 달걀말 돈육가지볶음 제철나물.김치 어묵야채볶음 새송이오이참깨무침	쌀밥/잡곡밥 버섯들깨부채국 복은지풍치조림 제철나물.김치 연근브로콜리샐러드 유자청겉절이	쌀밥/ 잡곡밥 참치김치국 간장평단 제철나물.김치 유무새송이볶음 해초샐러드
오후간식	요거트	분케익	과일	수제비	자채간식	찰밥
월 일	22	23	24	25	26	27
오전간식	호박죽	새우야채죽	영양달죽	야채죽	녹두죽	제란죽
점심	쌀밥/ 잡곡밥 소고기육개장 돈육된장불고기 제철나물.김치 매콤호박나물 양배추/멸치젓	쌀밥/ 잡곡밥 닭고기미역국 생선조림 제철나물.김치 난호박샐러드 오징어도라지무침	비빔밥데이	쌀밥/ 잡곡밥 된장국 해물찜 제철나물.김치 돈육마늘쫀조림 구운김/양념장	쌀밥/ 잡곡밥 게살순두부국 생선구이 제철나물.김치 돈육메란장조림 오이부추무침	쌀밥/잡곡밥 복쌈국 훈제오리야채볶음 제철나물.김치 멸치부조림 고추지무침
오후간식	두유	백설기	과일	국수	자채간식	마시는요구르트
월 일	29	30				
오전간식	깨죽	미역죽				
점심	쌀밥/ 잡곡밥 된장국 달볶음탕 제철나물.김치 콩나물감채 오이지무침	쌀밥/잡곡밥 웅심이감자국 생선구이 제철나물.김치 돈육가지볶음 참포묵김치무침				
오후간식	김제익	영양식				

◎상기 식단은 주간보호센터 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※원산지:쌀(국내산), 돼지고기(국내산,중국산), 닭고기, 돼지고기(국내산,수입산) 소고기(호주산)
, 로다리,가자미(러시아산),고등어(노르웨이산),조기(중국산),두부(중국산)