

# < 2026년 8월 프로그램 일정표 >

| 월                                              | 화                                              | 수                                              | 목                                              | 금                                                   | 토                                                |
|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 8/31<br>힐노체조<br>미니컬링<br>(신체)<br>오감인지수업<br>(맞춤) |                                                |                                                |                                                |                                                     | 1<br>힐노체조<br>색표현하기<br>(인지)<br>영화관람<br>(사회적응)     |
| 3<br>힐노체조<br>고리던지기<br>(신체)<br>오감인지수업<br>(맞춤)   | 4<br>힐노체조<br>계절알기<br>(인지)<br>힐링노래교실<br>(맞춤)    | 5<br>힐노체조<br>공전달하기<br>(신체)<br>끝말맞기<br>(인지)     | 6<br>힐노체조<br>어르신요가<br>(맞춤)<br>모자이크<br>(인지)     | 7<br>힐노체조<br>실버체조<br>(맞춤)<br>절기알기<br>(인지)           | 8<br>힐노체조<br>색표현하기<br>(인지)<br>발마사지<br>(신체)       |
| 10<br>힐노체조<br>종선놀이<br>(신체)<br>오감인지수업<br>(맞춤)   | 11<br>힐노체조<br>색종이접기<br>(인지)<br>힐링노래교실<br>(맞춤)  | 12<br>힐노체조<br>빈칸속담넣기<br>(인지)<br>오자미던지기<br>(신체) | 13<br>힐노체조<br>어르신요가<br>(맞춤)<br>수수깡활용놀이<br>(인지) | 14<br>힐노체조<br>실버체조<br>(맞춤)<br>오려서붙이기<br>(인지)        | 15<br>힐노체조<br>그때그시절<br>(인지)<br>세상뉴스전하기<br>(사회적응) |
| 17<br>힐노체조<br>미니컬링<br>(신체)<br>모자이크<br>(인지)     | 18<br>힐노체조<br>틀린그림찾기<br>(인지)<br>힐링노래교실<br>(맞춤) | 19<br>힐노체조<br>칠석이란<br>(인지)<br>종선놀이<br>(신체)     | 20<br>힐노체조<br>어르신요가<br>(맞춤)<br>오려서붙이기<br>(인지)  | 21<br>힐노체조<br>실버체조<br>(맞춤)<br>어울림봉사단<br>협동화<br>(인지) | 22<br>힐노체조<br>색표현하기<br>(인지)<br>발마사지<br>(신체)      |
| 24<br>힐노체조<br>공전달하기<br>(신체)<br>오감인지수업<br>(맞춤)  | 25<br>힐노체조<br>달력만들기<br>(인지)<br>힐링노래교실<br>(맞춤)  | 26<br>힐노체조<br>색칠하기<br>(인지)<br>게이트볼<br>(신체)     | 27<br>힐노체조<br>어르신요가<br>(맞춤)<br>단어만들기<br>(인지)   | 28<br>힐노체조<br>실버체조<br>(맞춤)<br>계절알기<br>(인지)          | 29<br>힐노체조<br>색표현하기<br>(인지)<br>네일아트<br>(사회적응)    |

★ 프로그램관리자 : 전은혜 사회복지사 / 횡수 : 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(오후), 힐링노래교실(오후), 어르신요가(오전), 실버체조(오전)

★ 목욕 시간 : 매주 월, 화, 수, 금

★ 물리치료(매일), 족욕(화, 목, 토)

★ 프로그램은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

감나무협동조합재가복지센터

# 해피시니어푸드 주간보호센터 08월 식 단 표

영양사 김선숙

| 날 짜                      | 월                                                        | 화                                                              | 수                                                         | 목                                                         | 금                                                          | 토<br>8월 1일                                                  |
|--------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 죽·밥<br>영양이<br>가득한<br>정 심 |                                                          |                                                                |                                                           |                                                           |                                                            | 잡곡밥/쇠고기국<br>쇠고기장터국밥<br>돈치가지육국<br>조개살두부나물<br>새우젓호박나물<br>배추김치 |
| kcal                     |                                                          |                                                                |                                                           |                                                           |                                                            | 680kcal                                                     |
| 간식                       |                                                          |                                                                |                                                           |                                                           |                                                            | 영양식                                                         |
| 날 짜                      | 8월 3일                                                    | 8월 4일                                                          | 8월 5일                                                     | 8월 6일                                                     | 8월 7일                                                      | 8월 8일                                                       |
| 죽·밥<br>영양이<br>가득한<br>정 심 | 표고버섯/병아리콩죽<br>돈치김치찌개<br>콩카레<br>청포묵김가루무침<br>계절나물<br>배추김치  | 잡곡밥/단호박죽<br>순두부새우탕<br>생선조림<br>돈치메밀장조림<br>계절나물<br>배추김치          | 잡곡밥/야채새우죽<br>된장국<br>돈치버섯물고기<br>노타리호박볶음<br>아삭이고추무침<br>배추김치 | 잡곡밥/버섯죽<br>미역국<br>닭볶음탕<br>새우마늘볶음<br>순두부/양념장<br>배추김치       | 잡곡밥/흑미자죽<br>쇠고기장터국밥<br>생선구이<br>콩나물장채<br>계절나물<br>배추김치       | 잡곡밥/녹두죽<br>물냉면국탕<br>돈치가지육국<br>두부새우살치즈<br>계절나물<br>배추김치       |
| kcal                     | 692kcal                                                  | 710kcal                                                        | 701kcal                                                   | 680kcal                                                   | 712kcal                                                    | 711kcal                                                     |
| 간식                       | 빵                                                        | 편육수수                                                           | 떡                                                         | 두유                                                        | 편계란*요구르트                                                   | 고구마                                                         |
| 날 짜                      | 8월 10일                                                   | 8월 11일                                                         | 8월 12일                                                    | 8월 13일                                                    | 8월 14일                                                     | 8월 15일                                                      |
| 죽·밥<br>영양이<br>가득한<br>정 심 | 잡곡밥/소고기국<br>팽이버섯국<br>짜장<br>치킨너겟<br>단무지무침<br>배추김치         | 잡곡밥/팥죽<br>돈치순살감자탕<br>어항가지<br>모듬버섯볶음<br>치커리도마토무침<br>배추김치        | 잡곡밥/바자락콩나물죽<br>쇠고기마역국<br>돈치태평<br>한식장채<br>계절나물<br>배추김치     | 잡곡밥/호박죽<br>김치콩나물국<br>생선조림<br>돈치버섯장조림<br>오이지무침<br>배추김치     | 잡곡밥/닭볶두죽<br>닭가장<br>파인애플스테이크<br>복은지멸치치즈<br>양배추찜/양념장<br>배추김치 | 잡곡밥/죽수수죽<br>견제우아죽국<br>양념알배<br>오이만파볶음<br>미역된장무침<br>배추김치      |
| kcal                     | 682kcal                                                  | 682kcal                                                        | 712kcal                                                   | 680kcal                                                   | 691kcal                                                    | 694kcal                                                     |
| 간식                       | 요리브                                                      | 빵                                                              | 영양식                                                       | 비피더스                                                      | 참밥                                                         | 편김치                                                         |
| 날 짜                      | 8월 17일                                                   | 8월 18일                                                         | 8월 19일                                                    | 8월 20일                                                    | 8월 21일                                                     | 8월 22일                                                      |
| 죽·밥<br>영양이<br>가득한<br>정 심 | 잡곡밥/참치죽<br>물삼이갈자국<br>생선조림<br>견제우호박볶음<br>오이도라지초무침<br>배추김치 | 잡곡밥/녹두죽<br>무침된장국<br>콩나물·무생채, 호박채<br>콩심추/약고추장<br>계란스크램블<br>배추김치 | 잡곡밥/호박죽<br>오리탕<br>생선구이<br>발새우겉나물<br>다시마찜/초고추장<br>배추김치     | 잡곡밥/계란야채죽<br>소고기미역국<br>간장콩나물<br>매콤어묵볶음<br>순두부/양념장<br>배추김치 | 잡곡밥/흑미자죽<br>추어탕<br>냉채족발무침<br>두부버섯치즈<br>계절나물<br>배추김치        | 잡곡밥/녹두죽<br>된장국<br>제육볶음<br>연근참채샐러드<br>계절나물<br>배추김치           |
| kcal                     | 702kcal                                                  | 682kcal                                                        | 694kcal                                                   | 670kcal                                                   | 716kcal                                                    | 682kcal                                                     |
| 간식                       | 빵                                                        | 고구마                                                            | 편계란*요구르트                                                  | 떡                                                         | 후려쉬베리                                                      | 두유                                                          |
| 날 짜                      | 8월 24일                                                   | 8월 25일                                                         | 8월 26일                                                    | 8월 27일                                                    | 8월 28일                                                     | 8월 29일                                                      |
| 죽·밥<br>영양이<br>가득한<br>정 심 | 잡곡밥/미역죽<br>닭곰탕<br>코다리간장조림<br>마늘종어묵볶음<br>배추샐러드<br>배추김치    | 잡곡밥/녹두죽<br>북엇국<br>닭볶음탕<br>떡갈비부추무침<br>양파장아찌<br>배추김치             | 잡곡밥/브로콜리죽<br>된장국<br>생선구이<br>돈치메밀장조림<br>유자청감절이<br>배추김치     | 잡곡밥/단호박죽<br>미역국<br>돈치가지물고기<br>탕평채<br>계절나물<br>배추김치         | 잡곡밥/야채죽<br>참치감자국<br>말보채<br>오징어야채무침<br>계절나물<br>배추김치         | 잡곡밥/쇠고기국<br>복은지돈치청국탕<br>두부민파조림<br>고구마샐러드<br>양념갯잎지<br>배추김치   |
| kcal                     | 692kcal                                                  | 682kcal                                                        | 714kcal                                                   | 720kcal                                                   | 686kcal                                                    | 687kcal                                                     |
| 간식                       | 편계란*요구르트                                                 | 편김치                                                            | 카스타드                                                      | 원육수수                                                      | 비피더스                                                       | 떡                                                           |
| 날 짜                      | 8월 31일                                                   |                                                                |                                                           |                                                           |                                                            |                                                             |
| 죽·밥<br>영양이<br>가득한<br>정 심 | 잡곡밥/미역죽<br>된장국<br>복은지장조림<br>닭고기청경채볶음<br>계절나물<br>배추김치     |                                                                |                                                           |                                                           |                                                            |                                                             |
| kcal                     | 692kcal                                                  |                                                                |                                                           |                                                           |                                                            |                                                             |
| 간식                       | 빵                                                        |                                                                |                                                           |                                                           |                                                            |                                                             |

상기 식단은 해피시니어푸드 식자재수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

\* 원산지 : 쌀(국내산), 배추김치(국내산, 중국산), 닭고기, 돼지고기(국내산, 수입산), 소고기(호주산), 코다리, 가지(러시아산), 고등어(노르웨이산), 조기(중국산), 두부(중국산)

건강위탁급식

해피시니어푸드㈜