

2026년 8월 프로그램 일정표

구분		프로그램 관리자 / 김영미 횡수:1일 2회 주6회					
		오전 프로그램 : 10:00 ~ 11:00 (60분) // 오후 프로그램 : 13:50 ~ 14:50 (60분) // 생활 체육 : 목 14:50~15:30					
		월	화	수	목	금	토
1	오전						1
	오전						힘뇌체조 인지(외부강사) 인지재활 레크레이션 프로그램
	오후						여가활동 팩 마사지하기
2	오전	3	4	5	6	7	8
	오전	힘뇌체조 인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 일상생활 수/교구 인지프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 미술/언어프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 신나는 노래교실	힘뇌체조 인지(외부강사) 인지재활 레크레이션 프로그램
	오후	신체활동 달력만들기	어르신 목욕 (여) 신체활동	어르신 목욕 (남) 신체활동	인지활동 한자쓰기 지역사회연계	신체활동 족욕하기	신체활동 추억의 노래방
3	오전	10	11	12	13	14	15
	오전	힘뇌체조 인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 일상생활 수/교구 인지프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 미술/언어프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 신나는 노래교실	힘뇌체조 인지(외부강사) 인지재활 레크레이션 프로그램
	오후	신체활동 병뚜껑 옮기기	어르신 목욕 (여) 신체활동 손제기 차기	어르신 목욕 (남) 신체활동 숫자 기억하기	신체활동 실내화 던지기 지역사회연계	신체활동 족욕하기	여가활동 팩 마사지하기
4	오전	17	18	19	20	21	22
	오전	힘뇌체조 인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 일상생활 수/교구 인지프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 미술/언어프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 신나는 노래교실	힘뇌체조 인지(외부강사) 인지재활 레크레이션 프로그램
	오후	신체활동 오자미 던지기	어르신 목욕 (여) 사회적응 반려화분 심기	어르신 목욕 (남) 신체활동 동물 실뽀기 블럭하기	신체활동 풍선배드민턴 지역사회연계	신체활동 족욕하기	신체활동 퍼즐 맞추기
5	오전	24	25	26	27	28	29
	오전	힘뇌체조 인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 일상생활 수/교구 인지프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 미술/언어프로그램	힘뇌체조 인지(외부강사) 신나는 노래교실	힘뇌체조 인지(외부강사) 인지재활 레크레이션 프로그램
	오후	신체활동 양손 색깔 맞추기	어르신 목욕 (여) 신체활동 사격 하기	어르신 목욕 (남) 신체활동 탁구공 옮기기	인지활동 점이어 그리기 지역사회연계	신체활동 족욕하기	신체활동 추억의 노래방
6	오전	31					
	오전	힘뇌체조 신체활동 킷 링					
	오후	신체활동 글자 낚시하기					

26년 8월 주간보호센터 식단표

영양사 : 김수애

날 짜						1 (토)
오전간식						소고기야채죽
점 심						잡곡밥 두부김치찌개 돈까스/소스 우영조림 숙주나물 무말랭이
칼로리(kcal)/단백질(g)						628kcal/30g
오후간식						토마토
날 짜	3 (월)	4 (화)	5 (수)	6 (목)	7 (금)	8 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	깨죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 유부장국 카레소스 비엔나야채볶음 오이생채 간장깻잎지	잡곡밥 돌깨우채국 닭볶음탕 사각어묵볶음 연근흑임자샐러드 숙주나물무침	잡곡밥 무청된장국 삼치구이 참깨브로콜리무침 고사리나물 고추잎무침	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 치커리겉절이 쭈기나물 도라지무침	잡곡밥 육개장 파리메란조림 오색청포묵무침 비름나물 햄감자채볶음	잡곡밥 근대된장국 고등어무조림 참나물겉절이 느타리버섯볶음 도시락김
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	돌깨수제비	고구마맛탕	꽃말샐러드	망고요거트	한도그	사골떡국
날 짜	10 (월)	11 (화)	12 (수)	13 (목)	14 (금)	15 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	깨죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 순두부찌개 야채계란찜 얼갈이된장나물 고구마줄기볶음 양념고추치	잡곡밥 어묵국 오징어야채볶음 상추쌈/쌈장 건새우마늘볶음 파래자반무침	<생신잔치day> 잡곡밥 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 참나물무침	잡곡밥 아욱된장국 임연수구이 콩나물무침 토란대나물 오이생채	잡곡밥 반계탕(말복) 도토리묵야채무침 새송이버섯나물 열무김치	잡곡밥 냉이된장국 한입떡갈비 우영채조림 치커리유자샐러드 숙주나물
칼로리(kcal)/단백질(g)	629kcal/30g	628kcal/29g	628kcal/30g	629kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g
오후간식	순대/깨소금장	왕만두	바나나	계란/요구르트	수박화채	찰밥
날 짜	17 (월)	18 (화)	19 (수)	20 (목)	21 (금)	22 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	깨죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 등뼈탕 순두부/양념장 취나물무침 가지볶음 무생채무침	잡곡밥 돌깨미역국 닭갈비 불어묵볶음 참깨오이무침 마늘종절임	<비빔밥day> 잡곡밥 얼갈이된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/김가루 약고추장	잡곡밥 청국장찌개 한식갈비찜 해초샐러드 고사리나물 양념깻잎지	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 탕수육/소스 가지나물볶음 열무된장나물 오복지무침	잡곡밥 유부장국 코다리무조림 도라지초무침 비름나물 브로콜리흑임자무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/30g	629kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g	628kcal/30g	629kcal/30g
오후간식	사골떡국	옥수수스프/빵	소떡소떡	찐감자	우무콩가루냉국	새알팔죽
날 짜	24 (월)	25 (화)	26 (수)	27 (목)	28 (금)	29 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	깨죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 게란국 짜장소스 메추리알곤약조림 청경채나물 단무지무침	잡곡밥 무청된장국 가지미구이 사각어묵볶음 콩나물무침 툇두부무침	잡곡밥 김치콩나물국 간장불고기 돌나물초무침 쭈기나물 고추잎무침	잡곡밥 닭공탕 미트볼야채조림 참나물무침 감자채볶음 오이생채	잡곡밥 소고기무국 오징어미나리무침 호두연근조림 숙주나물 도시락김	잡곡밥 유부장국 오리불고기 상추쌈/쌈장 콩나물무침 꼬시래기무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	629kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g	628kcal/30g	628kcal/29g
오후간식	냉묵사발	망고요거트	옥수수스프/빵	찐고구마	파배기	왕만두
날 짜	31 (월)					
오전간식	깨죽					
점 심	잡곡밥 콩비지찌개 갈치구이 도토리묵야채무침 얼갈이나물 도라지나물					
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g					
오후간식	찐감자					

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

해피웰빙푸드

햅쌀(백미), 찹쌀, 흑미, 현미 [국내산]
두부(대두) [외국산]
명태, 동태, 코다리 [러시아산]
각종나물류원재료 [국내산]

고등어[국내산]
김치(배추/국내산, 고추가루/수입산)
쇠고기[호주산] 돼지고기[국내산] 닭고기[국내산] 오리고기[국내산]
갈치 [모로코산] 오징어[페루, 중국산]