

26년 9월 주간보호센터 식단표

영양사 : 김수애

날 짜		1 (화)	2 (수)	3 (목)	4 (금)	5 (토)
오전간식		모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심		잡곡밥 건새우미역국 돈까스/소스 건새우마늘쫀득음 어수우렁조림 무생채	잡곡밥 아욱된장국 삼치구이 도토리묵야채무침 콩나물무침 고추알장아찌	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 상추쌈/쌈장 쭈키니나물 도라지무침	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 느타리버섯볶음 고사리나물 오복지무침	잡곡밥 근대된장국 한입떡갈비 치커리유자샐러드 숙주나물 마늘쫀득조림
칼로리(kcal)/단백질(g)		630kcal/29g	628kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식		망고요거트	순대/깨소금장	들깨수제비	핫도그	찐감자
날 짜	7 (월)	8 (화)	9 (수)	10 (목)	11 (금)	12 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 모듬어묵국 간장찜닭 실곤약야채무침 미역줄기볶음 고추알무침	잡곡밥 무청된장국 고등어구이 감자채볶음 열무된장나물 돌나물초무침	<생신잔치day>잡곡밥 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 취나물무침	잡곡밥 유부장국 카레소스 메추리알곤약조림 숙주나물 단무지무침	잡곡밥 들깨무채국 오징어야채볶음 상추쌈/쌈장 불어묵볶음 오이생채	잡곡밥 장어탕 순두부/양념장 콩나물무침 간장깻잎지 도시락김
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	왕만두	꽃맛샐러드	바나나	사골떡국	고구마맛탕	계란/요구르트
날 짜	14 (월)	15 (화)	16 (수)	17 (목)	18 (금)	19 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 유부장국 생선까스/소스 흑임자브로컬리 새송이버섯나물 도라지무침	잡곡밥 콩나물국 닭갈비 얼갈이나물 건새우마늘쫀득음 부추무생채	<비빔밥day> 잡곡밥 냉이된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/김가루 약고추장	잡곡밥 들깨무채국 쭈구미야채볶음 상추쌈/쌈장 고구마줄기나물 파래자반무침	잡곡밥 두부김치찌개 간장불고기 흑임자연근샐러드 숙주나물 열무나물무침	잡곡밥 들깨미역국 코다리무조림 도토리묵야채무침 호박고지나물 된장깻잎지
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	629kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g
오후간식	옥수수스프/빵	찐감자	파배기	소떡소떡	해물수제비	찰밥
날 짜	21 (월)	22 (화)	23 (수)	24 (수)	25 (수)	26 (수)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽		소고기야채죽
점 심	잡곡밥 계란국 짜장소스 비엔나소시지볶음 취나물무침 단무지무침	잡곡밥 콩비지찌개 갈치구이 참깨오이무침 숙주나물 꼬시래기초무침	잡곡밥 육개장 파리메란조림 오색청포묵무침 애호박나물 도시락김	잡곡밥 콩나물국 돼지갈비찜 오색모듬전 들깨고사리나물 무생채무침	추석 휴무일	잡곡밥 등뼈탕 한식잡채 우렁살야채무침 가지나물 간장깻잎지
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g		629kcal/30g
오후간식	매생이떡국	망고요거트	왕만두	찐고구마		계란/요구르트
날 짜	28 (월)	29 (화)	30 (수)			
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽			
점 심	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 탕수육/소스 툇두부무침 쭈키니나물 고추알무침	잡곡밥 유부장국 오리불고기 상추쌈/쌈장 느타리버섯나물 감자채볶음	잡곡밥 청국장찌개 가자미구이 순두부/양념장 얼갈이나물 도라지무침			
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	629kcal/30g	628kcal/29g			
오후간식	새알팥죽	토마토	크림스프/빵			

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

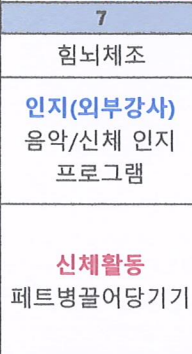
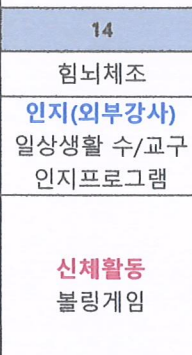
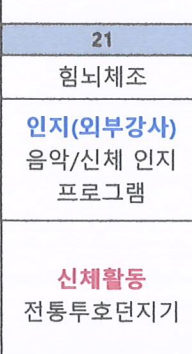
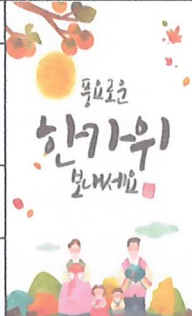
해피웰빙푸드

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

고등어[국내산]

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

2026년 9월 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	2	3	4	5	
			힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	
			인지(외부강사) 일상생활 수/교구 인지프로그램	인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	인지(외부강사) 미술/언어프로그램	인지활동 추억의 노래방	인지(외부강사) 인지재활 레크레이션 프로그램	
	오후	어르신 목욕 (여)	어르신 목욕 (남)	신체활동 퍼즐 맞추기	신체활동 족욕하기	여가활동 팩 마사지하기		
		신체활동 달력만들기	신체활동 접시콘 공넣기	지역사회연계 생활체육				
		7	8	9	10	11	12	
2	오전		힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	
			인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램	인지(외부강사) 일상생활 수/교구 인지프로그램	인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	인지(외부강사) 미술/언어프로그램	인지(외부강사) 신나는 노래교실	인지(외부강사) 인지재활 레크레이션 프로그램
			신체활동 페트병끌어당기기	어르신 목욕 (여)	어르신 목욕 (남)	신체활동 롤렛게임하기	신체활동 족욕하기	신체활동 고리 던지기
	인지(외부강사) 신나는 노래교실	신체활동 팡팡디스크게임	지역사회연계 생활체육					
	14	15	16	17	18	19		
	3	오전		힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조
인지(외부강사) 일상생활 수/교구 인지프로그램				인지(외부강사) 일상생활 수/교구 인지프로그램	인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	인지(외부강사) 미술/언어프로그램	인지(외부강사) 신나는 노래교실	인지(외부강사) 인지재활 레크레이션 프로그램
신체활동 볼링게임				어르신 목욕 (여)	어르신 목욕 (남)	신체활동 비석치기	신체활동 족욕하기	여가활동 팩 마사지하기
신체활동 병뚜껑 알까기		신체활동 우산고리던지기	지역사회연계 생활체육					
21		22	23	24	25	26		
4		오전		힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조
	인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램			인지(외부강사) 일상생활 수/교구 인지프로그램	인지(외부강사) 신체(재활)프로그램	인지(외부강사) 미술/언어프로그램		인지(외부강사) 인지재활 레크레이션 프로그램
	신체활동 전통투호던지기			어르신 목욕 (여)	어르신 목욕 (남)	신체활동 웃놀이		신체활동 추억의 노래방
	사회적응 화재,지진 훈련	신체활동 계란판타구공넣기	지역사회연계 생활체육					
	28	29	30					
	오전	힘뇌체조	힘뇌체조				힘뇌체조	
인지(외부강사) 음악/신체 인지 프로그램		인지(외부강사) 신나는 노래교실	인지(외부강사) 신체(재활)프로그램					
오후		신체활동 컬링	어르신 목욕 (여)				어르신 목욕 (남)	
	신체활동 휴지심굴리기	신체활동 쥐를 잡자						

상황에 따라 프로그램은 변경될 수 있습니다.