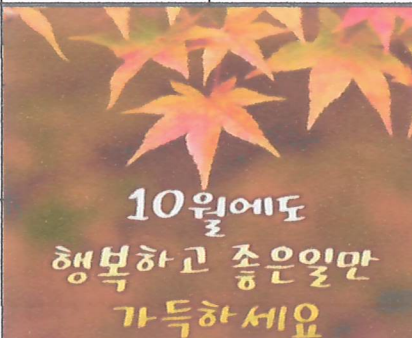


2026년 10월 프로그램 일정표

프로그램 관리자 / 김영미 / 횡수 : 1일 2회 주6회

구분

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	
				힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	
	오후			인지활동 가을나뭇잎리스만들기	인지(외부강사) 신나는 노래교실	인지(외부강사) 인지재활 레크레이션 프로그램	
				신체활동 달력만들기 지역사회연계 생활체육	신체활동 족욕하기	신체활동 동물실뿔기 블럭하기	
2	오전	5	6	7	8	9	10
		힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조
	오후	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 청기 백기	신체활동 오자미 던지기	사회적응 독감 예방 접종	신체활동 볼링 지역사회연계 생활체육	신체활동 족욕하기	여가활동 팩 맞사지하기
3	오전	12	13	14	15	16	17
		힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조
	오후	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 컵쌓기, 판뒤집기	신체활동 셀프 탁구	신체활동 손제기 차기	신체활동 고리던지기 지역사회연계 생활체육	신체활동 족욕하기	신체활동 의자 블럭 쌓기
4	오전	19	20	21	22	23	24
		힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조
	오후	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 병뚜껑 낚시	사회적응 야외나들이 (거징이섬터)	신체활동 풍선 배드민턴	신체활동 롤렛게임하기 지역사회연계 생활체육	신체활동 족욕하기	여가활동 팩 맞사지하기
5	오전	26	27	28	29	30	31
		힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조	힘뇌체조
	오후	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 양손색깔 맞추기	신체활동 인형 맞추기	신체활동 실내화 던지기	신체활동 퍼즐 맞추기 지역사회연계 생활체육	신체활동 족욕하기	신체활동 추억의 노래방

상황에 따라 프로그램은 변경될 수 있습니다.

26년 10월 주간보호센터 식단표

영양사 : 김수애

날 짜				1 (목)	2 (금)	3 (토)
오전간식				표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심				잡곡밥 유부장국 카레소스 어묵메란조림 숙주나물무침 오이생채	잡곡밥 들깨미역국 간장찜닭 치커리유자샐러드 새송이버섯나물 호박고지나물	잡곡밥 순두부찌개 야채계란찜 건새우마늘쫀조림 콩나물무침 도시락김
칼로리(kcal)/단백질(g)				630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식				들깨수제비	망고요거트	편감자
날 짜	5 (월)	6 (화)	7 (수)	8 (목)	9 (금)	10 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 김치찌개 가자미구이 들깨고사리나물 열무된장나물 양념깻잎지	잡곡밥 뼈해장국 순두부/양념장 우영채조림 콩나물무침 꼬시래기무침	잡곡밥 들깨무채국 한식돼지갈비찜 해초샐러드 호박고지나물 도라지무침	잡곡밥 무청된장국 생선까스/소스 실곤약야채무침 느타리버섯나물 깻잎순나물	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 상추쌈/쌈장 청포묵김무침 고구마줄기나물	잡곡밥 콩비지찌개 한입떡갈비 돌나물초무침 가지나물 오이지무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/28g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/28g	628kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	꽃맛샐러드	계란/요구르트	왕만두	찐고구마	와플/시럽	사골떡국
날 짜	12 (월)	13 (화)	14 (수)	15 (목)	16 (금)	17 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 유부장국 짜장소스 비엔나야채볶음 취나물무침 부추단무지	잡곡밥 호박감자된장국 갈치구이 도토리묵야채무침 얼갈이나물 간장고추지	<생신잔치day> 잡곡밥 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 들깨죽순나물	잡곡밥 파게란국 오징어야채볶음 상추쌈/쌈장 숙주나물무침 파래자반무침	잡곡밥 근대원장국 닭볶음탕 치커리유자샐러드 사각어묵야채볶음 청경채나물	잡곡밥 청국장찌개 짜리메란장조림 흑임자연근샐러드 콩나물무침 고추잎무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	630kcal/28g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/28g
오후간식	순대/깨소금장	안홍편향	바나나	편감자	소떡소떡	찰밥
날 짜	19 (월)	20 (화)	21 (수)	22 (목)	23 (금)	24 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 무청된장국 삼치구이 오색청포묵무침 고사리나물 오이생채	잡곡밥 토란탕 간장불고기 미역줄기나물 숙주나물무침 양념깻잎지	<비빔밥day> 잡곡밥 아욱된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 김가루/상추채 약고추장	잡곡밥 유부장국 오리불고기 감자채볶음 취나물무침 부추양파겉절이	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 후르츠탕수육 두반장가지볶음 마늘쫀조림 오복지무침	잡곡밥 얼갈이된장국 코다리무조림 올방개묵무침 느타리버섯나물 꼬시래기무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/28g	630kcal/30g	628kcal/28g	628kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g
오후간식	옥수수스프/빵	굴	새알팍죽	계란/요구르트	짜배기	매생이떡국
날 짜	26 (월)	27 (화)	28 (수)	29 (목)	30 (금)	31 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 육개장 짜리메란장조림 청경채나물 콩나물무침 고추잎무침	잡곡밥 들깨무채국 닭갈비 우영채조림 얼갈이나물 도라지무침	잡곡밥 미역국 돈까스/소스 건새우마늘쫀조림 모듬버섯나물 오이지무침	잡곡밥 무청된장국 주꾸미야채볶음 상추쌈/쌈장 숙주나물무침 고구마줄기나물	잡곡밥 장어탕 순두부/양념장 알감자조림 취나물무침 도시락김	잡곡밥 유부장국 고등어무조림 치커리유자샐러드 호박고지나물 콩나물무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g	628kcal/30g
오후간식	고구마맛탕	망고요거트	꽃맛샐러드	온육사발	토마토	찰밥

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

해피웰빙푸드

햄살(백미),참쌀,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]