

2026년 5월 프로그램 일정표

구분	월	화	수	목	목목(여)	금	토
1주						1	2
	오전					기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 건강힘뇌체조
						5월 달력만들기 (인지활동)	어린이날 (희상활동)
	오후					굿모닝노래방 (신체활동)	종이공던지기 (신체활동)
2주		4	5	6	7	8	9
	오전	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 건강힘뇌체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 건강힘뇌체조
		카네이션 카드만들기 (미술활동)	음악신체활동 (외부강사)	교구·블럭 (외부강사)	팔기팔아요 (인지활동)	힐링노래교실 (외부강사)	모내기 (희상활동)
	오후	실버레크 (외부강사)	아로마족욕	달걀공던지기 (신체활동)	오전·오후 (목욕·미용)	“아버이날 행사”	탁구공투호 (신체활동)
3주		11	12	13	14	15	16
	오전	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 건강힘뇌체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 건강힘뇌체조
		해바라기만들기 (미술활동)	음악신체활동 (외부강사)	교구·블럭 (외부강사)	시간비교하기 (인지활동)	힐링노래교실 (외부강사)	다듬이질 (희상활동)
	오후	실버레크 (외부강사)	아로마족욕	“해바라기 공연단”	오전·오후 (목욕·미용)	전래동화 은혜갠호랑이 (인지활동)	투호던지기 (신체활동)
4주		18	19	20	21	22	23
	오전	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 건강힘뇌체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 건강힘뇌체조
		농악고깔만들기 (미술활동)	음악신체활동 (외부강사)	교구·블럭 (외부강사)	“꽃나들이”	힐링노래교실 (외부강사)	6.25전쟁 (희상활동)
	오후	실버레크 (외부강사)	아로마족욕	오전·오후 (목욕·미용)	색깔 알아보기 (인지활동)	꽃으로 꾸민나 (인지활동)	볼링게임 (신체활동)
5주		25	26	27	28	29	30
	오전	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 건강힘뇌체조산책	기초간호서비스 아침건강체조산책	기초간호서비스 건강힘뇌체조산책
		연꽃만들기 (미술활동)	음악신체활동 (외부강사)	교구·블럭 (외부강사)	수학공부 (인지활동)	힐링노래교실 (외부강사)	고무줄놀이 (희상활동)
	오후	실버레크 (외부강사)	아로마족욕	소방,재난,응급 상황 대응훈련	오전·오후 (목욕·미용)	신발장 정리하기 (인지활동)	오자미릴레이 (신체활동)

※ 상기 일정은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

굿모닝데이케어센터

26년 5월 주간보호센터 식단표

날 짜					1 (금)	2 (토)
오전간식					녹두죽	소고기야채죽
점 심					잡곡밥 콩비지찌개 돈까스/소스 뿌리채소조림 참나물겉절이 숙주나물	잡곡밥 근대된장국 코다리무조림 고사리들깨볶음 얼갈이나물 마늘장아찌
칼로리(kcal)/단백질(g)					630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식					순대/깨소금	편감자
날 짜	4 (월)	5 (화)	6 (수)	7 (목)	8 (금)	9 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 들깨무채국 제육볶음 치커리유자샐러드 쥬키나물볶음 무생채무침	잡곡밥 나가사끼짬뽕국 후르츠만두탕수육 가지나물볶음 새송이버섯나물 양념고추지	잡곡밥 두부김치찌개 삼치구이 참깨브로콜리무침 숙주나물무침 간장깻잎지	잡곡밥 유부장국 카레소스 비엔나야채볶음 시금치나물 부추단무지무침	잡곡밥 냉이된장국 한식갈비찜 흑임자연근샐러드 참나물무침 도라지무침	잡곡밥 육개장 파리메란장조림 오색청포묵무침 고구마줄기나물 도시락김
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/28g
오후간식	옥수수스프/빵	계란/요구르트	고구마맛탕	왕만두	토마토	망고요거트
날 짜	11 (월)	12 (화)	13 (수)	14 (목)	15 (금)	16 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 모듬어묵국 닭볶음탕 도토리묵야채무침 미역줄기나물 간장고추지	잡곡밥 순두부찌개 야채계란찜 얼무된장나물 콩나물무침 고추잎무침	<생신잔치day>잡곡밥 건새우미역국 청경채우물고기 한식잡채 취나물무침	잡곡밥 무청된장국 임연수구이 실곤약야채무침 느타리버섯나물 오이생채	잡곡밥 등뼈탕 순두부/양념장 돌나물초무침 굴소스가지볶음 건파래볶음	잡곡밥 소고기무국 오징어미나리무침 사각어묵야채볶음 호두우영채조림 콩나물무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	들깨수제비	와플/시럽	바나나	찐고구마	냉목사발	사골떡국
날 짜	18 (월)	19 (화)	20 (수)	21 (목)	22 (금)	23 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 꽃게탕 짜장소스 비엔나야채볶음 취나물무침 단무지무침	잡곡밥 미역국 갈치구이 도토리묵야채무침 고구마줄기나물 부추무생채	<비빔밥day> 잡곡밥 무청된장국 계란스크램블 콩나물/무생채 상추채/김가루 약고추장	잡곡밥 들깨무채국 간장돈불고기 참나물겉절이 느타리버섯나물 양념마늘쫄	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 해초유자샐러드 토란대나물 오복지무침	잡곡밥 무청된장국 오리불고기 숙갓두부무침 숙주나물 고추잎무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/28g	628kcal/29g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	오렌지	꽃맛샐러드	파배기	편감자	망고요거트	찰밥/김치전
날 짜	25 (월)	26 (화)	27 (수)	28 (목)	29 (금)	30 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심	잡곡밥 미역국 가자미구이 청포묵김무침 방풍나물무침 오이생채	잡곡밥 냉이된장국 고추장돈육불고기 상추쌈/쌈장 고구마줄기나물 콩나물무침	잡곡밥 소고기무국 파리메란장조림 우형살야채무침 얼무된장나물 간장깻잎지	잡곡밥 무청된장국 오징어야채볶음 치커리유자샐러드 새송이버섯나물 파래자반무침	잡곡밥 닭곰탕 미트볼야채조림 어슷우영조림 고사리나물 양념고추지	잡곡밥 아욱된장국 고등어무조림 올방개묵무침 얼갈이나물 도시락김
칼로리(kcal)/단백질(g)	628kcal/28g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/28g
오후간식	소떡소떡	찐고구마	우무콩가루냉국	핫도그	왕만두	계란/요구르트

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

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]