

식단표

2026년 07월

럭키주간복지센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단			호박죽	두부계란죽	흑임자죽	옥수수죽
점심 식단			백미밥 배추토장국 갈치구이 메란감자조림 콩나물찜 배추김치	잡곡밥 표고버섯미역국 돈까스/소스 카레 도라지부추생채 배추김치	백미밥 곤이알탕 닭김치불고기 감자채볶음 미역오이무침 배추김치	백미밥 게살계란국 돈채피망볶음 두부탕수 쪽파짜사이채무침 배추김치
오후 간식			증편, 두유	바나나, 요구르트	찐고구마, 매실주스	요거트
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	새우살브로콜리죽	단호박죽	닭들깨죽	전복소리미역죽	콩가루죽	고구마죽
점심 식단	백미밥 소고기국 삼치조림 비엔나마늘종볶음 다시마채무침 배추김치	잡곡밥 어묵국 오돈불고기 새송이파프리카볶음 토마토겉절이 배추김치	백미밥 동태국 계란장조림 잡채 깻잎지 배추김치	잡곡밥 시락국 적어구이 마파두부 연근들깨무침 배추김치	백미밥 오징어김치국 숯불맛돈불고기 병아리콩알마늘조림 파래무침 배추김치	백미밥 새우젓미역국 우삼겹청경채볶음 콩나물냉채 고추무침 배추김치
오후 간식	방울토마토, 요거트	삶은달걀, 요구르트	미니약과, 보리차	찐감자, 사과주스	찐만두	요거트
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	흑임자땅콩죽	소고기야채죽	호박죽	가리비살죽	콩죽	녹두죽
점심 식단	백미밥 북어국 순살닭도리탕 단호박전 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 고등어조림 네모랑땡데리아끼 다시마/초고추장 배추김치	백미밥 닭다리삼계탕 어묵볶음 멸치마늘종조림 아삭고추무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈파채불고기 미역줄기잡채 오이생채 배추김치	백미밥 사골미역국 방어살강정 떡갈비조림 모듬야채겉절이 배추김치	백미밥 시금치국 오리훈제두반장볶음 꽃맛살그린빈볶음 궁채지 배추김치
오후 간식	핫도그	수박	찐단호박, 보리차	카스테라, 두유	밤만쥬, 요구르트	요거트
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	황태계란죽	단호박죽	새우살죽	깨죽	전복소리살죽	팔죽
점심 식단	백미밥 유부가쓰오장국 함박푹찜 비빔오징어젓 애호박표고볶음 배추김치	잡곡밥 수제비국 돈육깻순두루치기 불어묵조림 해초무침 배추김치	나물비빔밥 탕국 콩나물, 호박, 고사리, 무생채 계란후라이 볶음고추장 배추김치	잡곡밥 보리새우무국 코다리조림 베이컨야채볶음 양배추쌈/젓갈 배추김치	백미밥 꽃게된장국 찜닭 부추전 콩나물실곤약무침 배추김치	백미밥 장어탕 낙지불고기 오이파프리카무침 된장깻잎지 배추김치
오후 간식	파배기, 요구르트	콩국수	바나나, 두유	찐옥수수, 보리차	주먹밥, 보리차	요거트

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	매생이계살죽	녹두닭죽	옥수수죽	호박죽	소고기죽	
점심 식단	백미밥 대구지리 돈감자조림 우엉잡채 참나물생채 배추김치	잡곡밥 들깨시락국 두부스테이크 오징어야채무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 우육미역국 갈치조림 단호박견과류찜 열무젓갈무침 배추김치	잡곡밥 콩가루김치국 오리훈제부추냉채 메란폭찜 미역나물 배추김치	백미밥 우동국 가자미구이 진미도라지무침 새송이연근조림 배추김치	
오후 간식	계란토스트, 요구르트	바나나	땅콩전병, 매실음료	떡, 식혜	핫도그	

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산)

닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),콩치캔(대만산)
 오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,주꾸미(베트남),동태,코다리,북어채(러시아산)

갈치(모로코산),조기-국내산
 배추김치,맛김치(중국산),꽃게(중국산),아귀,방어(국내산)
 햄(돈육,닭-국내산),함박(돈육,닭-국내산),돈까스,탕수육(돈육-국내산)
 미꾸라지(중국산),오리-국내산/훈제-중국산 , 쌀-국내산
 ※ *식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

럭키주간복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 여가놀이(화투놀이) 14:20~15:20(60분)	2 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 글자 찾기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:20~15:20(60분)(외)	3 신체(전체) 실버 노래 교실 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 덧셈 계산하기 14:20~15:20(60분)	4 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 시계알기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 민요춤체조 14:20~15:20(60분)
5	6 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 색칠하기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 실버인지여가놀이 14:20~15:20(60분)(외)	7 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 신체(전체) 풍선 배구 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 실버인지놀이 14:20~15:20(60분)(외)	8 신체(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 여가놀이(화투놀이) 14:20~15:20(60분)	9 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 따라쓰기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:20~15:20(60분)(외)	10 신체(전체) 실버 노래 교실 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 규칙찾기 14:20~15:20(60분)	11 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 민요춤체조 14:20~15:20(60분)
12	13 사회(전체) 미용서비스 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 손도장 나무 만들기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 실버인지여가놀이 14:20~15:20(60분)(외)	14 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 신체(전체) 볼링게임 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 실버인지놀이 14:20~15:20(60분)(외)	15 신체(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 여가놀이(화투놀이) 14:20~15:20(60분)	16 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 알록달록 색깔 컵쌓기 게임 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:20~15:20(60분)(외)	17 제한절 신체(전체) 실버 노래 교실 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 제한절 알아보기 14:20~15:20(60분)	18 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 그림에 맞는 숫자 찾아 색칠 하기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 민요춤체조 14:20~15:20(60분)
19	20 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 나만의 여름부채 만들기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 실버인지여가놀이 14:20~15:20(60분)(외)	21 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 신체(전체) 게이트볼 게임 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 실버인지놀이 14:20~15:20(60분)(외)	22 신체(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 여가놀이(화투놀이) 14:20~15:20(60분)	23 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 끝말잇기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 실버건강체조 14:20~15:20(60분)(외)	24 신체(전체) 실버 노래 교실 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 뽀렘 계산하기 14:20~15:20(60분)	25 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 전래동화 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 민요춤체조 14:20~15:20(60분)
26	27 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 색종이 모자이크 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 실버인지여가놀이 14:20~15:20(60분)(외)	28 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 신체(전체) 청기백기 게임 11:00~12:00(60분) 인지(전체) 실버인지놀이 14:20~15:20(60분)(외)	29 신체(전체) 추억의 비석치기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 여가놀이(화투놀이) 14:20~15:20(60분)	30 신체(전체) 기능회복훈련 10:20~10:50(30분) 인지(전체) 한글 빈칸 채우기 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 투호 던지기 14:20~15:20(60분)	31 신체(전체) 윷놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 달력 만들기 14:20~15:20(60분)	