

식단표

2026년 09월

럭키주간복지센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 무청된장국 돈육알마늘조림 건새우호박볶음 다시마채무침 배추김치	백미밥 사골육개장 고등어김치조림 사색어묵잡채 오이무침 배추김치	잡곡밥바지락무국 로제찜닭 메란샐러드 얼갈이나물 배추김치	백미밥 꽃게해물탕 차돌두부조림 애호박채전 참나물무침 배추김치	백미밥 유부팽이국 순살전갱이구이 감자조림 도라지진미무침 배추김치
오전 간식		녹두죽	새우살야채죽	단호박죽	닭들깨죽	흑임자죽
오후 간식		멸치칼국수	바나나	카스타드, 요구르트	빵, 스프	요플레
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	백미밥 동태지리 계란곤약장조림 멸치마늘종볶음 된장깻잎지 배추김치	잡곡밥 보리새우근대국 콩나물불고기 쵸핑고구마사과샐러드 비트무생채 배추김치	백미밥 우육미역국 갈치구이 가미보꼬조림 열무젓갈나물 배추김치	잡곡밥 시락국 오리불고기 병아리콩호두조림 야채쌈/쌈장 배추김치	백미밥 우동국 등심돈까스/소스 단호박카레 양배추오이생채 배추김치	백미밥 배추국 우육채볶음 가지튀김 해파리냉채 배추김치
오전 간식	땅콩깨죽	전복소라죽	호박죽	게살계란죽	콩죽	타락죽
오후 간식	찐단호박	토마토	어묵꼬치	계란토스트, 요구르트	두부전	요플레
구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	백미밥 가리비콩나물국 시래기닭갈비 미역줄기잡채 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치국 코다리조림 떡갈비볶음 도라지생채 배추김치	백미밥 참치김치찌개 대패삼겹파채불고기 새우동그랑땡전 모듬해초무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 두부스테이크 명태회부추무침 고사리버섯볶음 배추김치	백미밥 곤약탕국 오징어두루치기 베이컨야채볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 옹심이만두국 삼치조림 버섯들깨볶음 얼갈이쌈장무침 배추김치
오전 간식	매생이새우살죽	단호박죽	옥수수죽	소고기야채죽	녹두죽	바지락야채죽
오후 간식	찐고구마	바나나	콩국수	꼬마약과, 요구르트	빵, 스프	요플레
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	백미밥 감자새우젓국 가지미구이 궁중고기말이조림 청경채토마토무침 배추김치	잡곡밥 북어국 돈김치불고기 꽃맛샐러드 다시마채무침 배추김치	백미밥열무된장국 닭도리탕 모듬멸치볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 숙주소고기국 적어조림 오미산적 취나물볶음 배추김치		
오전 간식	호박죽	전복소라죽	팥죽	게살순두부죽		
오후 간식	찐감자	멜론	핫도그	호박꿀설기, 요구르트		
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	백미밥 미역국 우삼겹불고기 진미마늘종볶음 궁채지 배추김치	잡곡밥 대구탕 닭강정 새송이파프리카볶음 쌈무생채 배추김치	백미밥 들깨시락국 돈장조림 해물잡채 툇무침 배추김치			
오전 간식	고구마죽	단호박죽	흑임자땅콩죽			
오후 간식	삶은 계란	밤만쥬, 요구르트	물만두			

프로그램 운영일정

2026년 09월 / 기본형

럭키주간복지센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 신체기능 (전체) 레크레이션 [신체] 11:00~12:00(60분) 인지기능 (전체) 실버인지놀이 [인지] 14:20~15:20(60분)(외)	2 신체기능 (전체) 실버레크레이션 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 여가놀이(화투놀이) [인지] 14:20~15:20(60분)	3 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 인지기능 (전체) 인지교재활동 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 14:20~15:20(60분)(외)	4 신체기능 (전체) 실버 노래 교실 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 계산하기 수업 [인지] 14:20~15:20(60분)	5 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 인지기능 (전체) 실버놀이활동 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 민요춤체조 [신체] 14:20~15:20(60분)(외)
6	7 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 인지기능 (전체) 미술활동(색칠하기) [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 실버인지여가놀이 [신체] 14:20~15:20(60분)(외)	8 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 신체기능 (전체) 레크레이션 [신체] 11:00~12:00(60분) 인지기능 (전체) 실버인지놀이 [인지] 14:20~15:20(60분)(외)	9 신체기능 (전체) 실버레크레이션 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 여가놀이(화투놀이) [인지] 14:20~15:20(60분)	10 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 인지기능 (전체) 인지교재활동 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 14:20~15:20(60분)(외)	11 신체기능 (전체) 실버 노래 교실 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 계산하기 수업 [인지] 14:20~15:20(60분)	12 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 인지기능 (전체) 실버놀이활동 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 민요춤체조 [신체] 14:20~15:20(60분)(외)
13	14 사회적응 (전체) 미용서비스 [사회] 10:20~10:50(30분)(자) 인지기능 (전체) 만들기 수업 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 실버인지여가놀이 [신체] 14:20~15:20(60분)(외)	15 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 사회적응 (전체) 요리활동(두부편스토랑) [사회] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 실버인지놀이 [인지] 14:20~15:20(60분)(외)	16 신체기능 (전체) 실버레크레이션 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 여가놀이(화투놀이) [인지] 14:20~15:20(60분)	17 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 인지기능 (전체) 인지교재활동 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 14:20~15:20(60분)(외)	18 신체기능 (전체) 실버 노래 교실 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 계산하기 수업 [인지] 14:20~15:20(60분)	19 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 인지기능 (전체) 실버놀이활동 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 민요춤체조 [신체] 14:20~15:20(60분)(외)
20	21 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 인지기능 (전체) 미술활동(색칠하기) [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 실버인지여가놀이 [신체] 14:20~15:20(60분)(외)	22 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 신체기능 (전체) 레크레이션 [신체] 11:00~12:00(60분) 인지기능 (전체) 실버인지놀이 [인지] 14:20~15:20(60분)(외)	23 신체기능 (전체) 실버레크레이션 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 여가놀이(화투놀이) [인지] 14:20~15:20(60분)	24 추석 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 인지기능 (전체) 인지교재활동 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 실버건강체조 [신체] 14:20~15:20(60분)(외)	25 추석	26 추석
27	28 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 인지기능 (전체) 만들기 수업 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 실버인지여가놀이 [신체] 14:20~15:20(60분)(외)	29 신체기능 (전체) 기능회복훈련 [신체] 10:20~10:50(30분) 신체기능 (전체) 레크레이션 [신체] 11:00~12:00(60분) 인지기능 (전체) 달력 만들기 [인지] 14:20~15:20(60분)(외)	30 신체기능 (전체) 실버레크레이션 [신체] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 여가놀이(화투놀이) [인지] 14:20~15:20(60분)			