

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

밝은미소 재가실버케어

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 09:40~10:00(20분) 인지기능 (치매전담실) AI 인지 디지털교육 [인지] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (일반) 봉숭아 물들이기 색칠하기 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (일반) 실내화 날리기 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 알까기 [신체] 14:00~15:00(60분)
2	3 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 사회적응 (일반) 안전교육-온열질환의 예방방법 [사회] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 실내화 날리기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) 달력 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버브레인-25회차(허수아비색칠하기) [인지] 14:00~15:00(60분)	4 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 알까기 [신체] 10:00~11:00(60분) 사회적응 (치매전담실) 안전교육-온열질환의 예방방법 [사회] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) 극장 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 반대말 퀴즈 [인지] 14:00~15:00(60분)	5 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 색판 뒤집기 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 스피드 컵 쌓기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 수준별 한글공부 [인지] 14:00~15:00(60분)	6 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 스피드 컵 쌓기 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 색판 뒤집기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 도구인 지 건강체조 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 달력 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 도구인 지 건강체조 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	7 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 뽕망치게임 [신체] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 사격 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버힐링요가 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 극장 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버힐링요가 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	8 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 09:40~10:00(20분) 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) AI 인지 디지털교육 [인지] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (일반) 마술쇼 색칠하기 [인지] 10:20~11:20(60분) 여가활동 (일반) 행진예술공연 [기타] 13:30~14:30(60분)(자) 여가활동 (치매전담실) 행진예술공연 [기타] 14:30~15:30(60분)(자)

9	10 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 사회적응 (일반) 어르신들의 좋아하는 동화영상 시청 [사회] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 뽕망치 게임 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버인 지미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 실버브레인-26회차(화투색칠하기) [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버인 지미술 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	11 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 사격 [신체] 10:00~11:00(60분) 사회적응 (치매전담실) 어르신들의 좋아하는 동화영상 시청 [사회] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버인 지미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 건강. 안전OX퀴즈 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버인 지미술 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	12 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 볼력 높게 쌓기 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 비석치기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 수준별 수학공부 [인지] 14:00~15:00(60분)	13 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 비석치기 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 볼력 높게 쌓기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 도구인 지 건강체조 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 마술쇼 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 도구인 지 건강체조 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	14 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 미니 볼링 [신체] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 볼링 탁구공 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버힐링요가 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 복날엔 삼계탕 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버힐링요가 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	15 광복절 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (일반) 광복절 색칠하기 [인지] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (치매전담실) 광복절 색칠하기 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 볼링 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (일반) 볼링 탁구공 [신체] 14:00~15:00(60분)
16	17 대체공휴일(8.15) 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 사회적응 (일반) 생로병사의 비밀-낙상의 치명적 위험성 [사회] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 보자기 풍선 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 실버브레인-1회차(박수색칠하기) [인지] 14:00~15:00(60분)	18 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 보자기풍선 [신체] 10:00~11:00(60분) 사회적응 (치매전담실) 생로병사의 비밀-낙상의 치명적 위험성 [사회] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버인 지미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 옛날사진 맞추기 퀴즈 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버인 지미술 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	19 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 복날엔 삼계탕 색칠하기 [인지] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 수준별 선긋기공부 [인지] 10:20~11:20(60분) 가족지지 (일반) 생신 잔치&한 마음색소폰공연 [가족] 13:30~14:30(60분)(자) 가족지지 (치매전담실) 생신 잔치&한 마음색소폰공연 [가족] 14:30~15:30(60분)(자)	20 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 병 맞추기 [신체] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 병뚜껑 날리기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 도구인 지 건강체조 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 벤치 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 도구인 지 건강체조 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	21 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (치매전담실) 병 맞추기 [신체] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (일반) 병뚜껑 날리기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버힐링요가 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 비오는 날 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버힐링요가 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	22 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 09:40~10:00(20분) 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) AI 인지 디지털교육 [인지] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (일반) 벤치 색칠하기 [인지] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (일반) 미니 볼링 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 벌레잡기 [신체] 14:00~15:00(60분)

23	24 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (일반) 비오는 날 색칠하기 [인지] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버브레인-2회차(화투색칠하기) [인지] 10:20~11:20(60분) 여가활동 (일반) 하모니카 연주 [기타] 13:30~14:30(60분)(자) 여가활동 (치매전담실) 하모니카 연주 [기타] 14:30~15:30(60분)(자)	25 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 신체기능 (일반) 벌레잡기 [신체] 10:00~11:00(60분) 사회적응 (치매전담실) 특종세상-위암이겨낸95세 할머니 건강비결 [사회] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버인지미술 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 재미있는수수께끼퀴즈 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버인지미술 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	26 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (일반) 옥수수밭 색칠하기 [인지] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 수준별 만다라 색칠공부 [인지] 10:20~11:20(60분) 여가활동 (치매전담실) 두단색 소폰 [기타] 13:30~14:30(60분)(자) 여가활동 (일반) 두단색소폰 [기타] 14:30~15:30(60분)(자)	27 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 사회적응 (일반) 특종세상-위암이겨낸95세 할머니 건강비결 [사회] 10:00~11:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 미니 볼링 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 옥수수밭 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 도구인지 건강체조 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	28 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 여가활동 (일반) 미술공예 [기타] 10:20~11:20(60분) 여가활동 (치매전담실) 미술공예 [기타] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 실버힐링요가 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 봉숭아 물들이기 색칠하기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (치매전담실) 실버힐링요가 [인지] 15:00~15:30(30분)(외)	29 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (일반) 미술활동(가족봉사단) [인지] 10:20~11:20(60분)(자) 인지기능 (치매전담실) 미술활동(가족봉사단) [인지] 10:20~11:20(60분)(자) 신체기능 (일반) 낚시 퍼즐 맞추기 [신체] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (치매전담실) 농구 [신체] 14:00~15:00(60분)
30	31 신체기능 (일반) 노인건강체조 [신체] 10:00~10:20(20분) 인지기능 (치매전담실) 현실인식훈련 [인지] 10:00~10:20(20분) 사회적응 (일반) 다큐멘터리-자식에게 짐이되고싶지않아 [사회] 10:20~11:20(60분) 신체기능 (치매전담실) 낚시 퍼즐 맞추기 [신체] 10:20~11:20(60분) 인지기능 (일반) (맞춤) 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (치매전담실) 실버브레인-3회차(태극기색칠하기) [인지] 14:00~15:00(60분)					

2026년 08월 가정통신문

안녕하세요. 밝은미소재가실버케어입니다.

싱그러운 여름이 절정을 이루는 8월입니다. 연일 이어지는 무더위와 높은 습도로 인해 어르신들의 건강 관리가 더욱 중요한 시기입니다. 충분한 수분 섭취와 균형 잡힌 식사, 규칙적인 휴식을 통해 건강한 여름을 보내실 수 있도록 가정에서도 함께 살펴봐 주시기 바랍니다. 또한 냉방기 사용 시 실내외 온도 차가 너무 크지 않도록 조절하여 냉방병을 예방하는 것도 중요합니다. 센터에서는 어르신들께서 안전하고 즐겁게 생활하실 수 있도록 세심한 돌봄과 다양한 프로그램을 제공할 예정입니다. 항상 보내주시는 따뜻한 관심과 협조에 감사드리며, 무더운 8월에도 건강과 웃음이 가득하시기를 바랍니다.

- 신규 어르신 및 결석 어르신과 기상, 교통상황 등에 따라 **송영 시간이 변경** 될 수 있는 점 양해 바랍니다. 안전한 송영을 위하여 보호자께서 배웅을 함께 해 주시길 부탁드립니다.

- 가정에서의 **어르신의 낙상, 감기(독감, 코로나 증상), 컨디션 저조 등이 관찰되면 사전에 기관 폰 (010-5809-9545) 으로 꼭 연락** 부탁드립니다.

▶ 공지사항

1. **인지 전담반 운영** : 낮 시간 동안 돌봄이 필요한 수급자에게 치매전문교육을 이수한 프로그램 관리자, 간호조무사, 요양보호사가 개인의 특성에 맞춤 치매특화 프로그램으로 인지 정서지원과 건강관리 서비스를 제공하고 있습니다.

※ 8월에는 일요일 이용 신청 인원이 많지 않아 부득이하게 일요일은 운영하지 않기로 결정하게 되었습니다. 너그러운 마음으로 양해해 주시면 감사하겠습니다.

※ 8월 14일 금요일 센터어르신대상 결핵검진 있습니다.(무료)

※ 2026년부터 공휴일도 토요일처럼 저녁식사 없이 귀가하십니다.

2. **CMS(자동이체) 수납일 12일 입니다.** CMS(자동이체)를 신청하신 보호자님께서서는 참고하시기 바랍니다.

3. **8월 19일(수) 어르신 생신잔치**를 진행합니다. 센터에서 준비 하는 생신상에 보호자님께서 보내주신 음식을 더하여 더욱 풍성하게 준비하도록 하겠습니다. 감사합니다.

- 주민공 어르신께서는 해당일에 결석하지시지 않도록 해주세요.

이*순 어르신 1936년 07월 07일(음력)

김*순 어르신 1934년 07월 12일(음력)

반*정 어르신 1947년 07월 17일(음력)

4. 지각/결석/조퇴 등 주간보호 이용 계획이 변경되는 경우 사전(최소 3일 전) 연락바랍니다.

- 개인사정으로 센터를 이용하지 못하실 경우, 미이용(결석)에 대한 수가가 최대 5일까지 본인부담 청구되오니 꼭 연락 바랍니다. 사전에 연락을 주시지 않아 식사취소가 되지 않을 경우 식사비가 청구되오니 꼭 연락부탁드립니다.

5. 귀중품 및 고가의 물품은 센터로 가지고 오시지 않도록 부탁드립니다.

개인의 부주의로 인한 소지품 분실 및 도난에 대해 따로 책임지지 않으니 만약 가지고 오셨을때에는 사무실에 맡겨두시기 바랍니다.

6. 매주 월요일(일반실), 화요일(인지전담실) 목욕 서비스제공 합니다. 센터일정에 따라 변경 될 수 있습니다.

7. 26년 3월부터 자원봉사자 개인사정으로 인해 이미용서비스가 보류되오니 양해부탁드리고 차후 일정변경시 재 공지 드리겠습니다.

일 정		프 로 그 램
매주	매일	현식인식훈련
	월요일	실버브레인
	화요일	실버인지미술
	수요일	노래교실
	목요일	도구인지건강체조
	금요일	실버힐링요가
첫째주	토요일	AI 인지디지털교육
둘째주	토요일	AI 인지디지털교육
셋째주	토요일	행진예술공연단
넷째주	수요일	한마음색소폰공연 및 생신잔치
넷째주	토요일	AI 인지디지털교육
다섯째주	월요일	하모니카공연단
다섯째주	수요일	두단색소폰공연
다섯째주	금요일	현대자동차 마술공연봉사단
다섯째주	토요일	동구가족봉사단(가방만들기)
수 시		디지털인지훈련

▶ **본인부담금 안내사항** : 매월 5~10일 본인부담금 청구서 발급 예정이며, 계좌이체시 어르신 성함으로 이체 바랍니다. 자동이체(CMS)를 신청하신 분은 **매월 결제일 자동이체** 되오니 통장 잔고 확인 해 주시고, 자동이체 신청 및 본인부담금 관련 문의는 센터(☎201-9979)로 연락바랍니다.

※ 밝은미소 가족분들의 사업장을 서로 애용하여 서로에게 작은 힘이 되었으면 합니다. 등록을 원하시는 분은 연락주시면 등록해 드리겠습니다.



밝은미소가실버케어 가족사업장 안내

교촌치킨 화정점 울산광역시 중구 대학길 177 TEL : (052) 201-9191	아이사랑 안경점 [서부점] 울산광역시 동구 방어진순환도로 919 TEL : (052) 233-9934
상해손짜장 울산광역시 동구 꽃바위로 198-1 TEL : (052) 201-3034	스크린노래방 울산광역시 동구 내진길 72 TEL : (052) 235-2149
수억세탁 울산광역시 동구 진성12길 92 TEL : (052) 233-3660	온누리통신 [휴대폰판매점] 울산광역시 동구 방어동 1025-2 TEL : (052) 232-3034



2026 년 8 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	8월30 893kcal					1 758 kcal
중식	옥수수팔죽/백미밥 맑은닭개장 방어살구이 깻잎고기완자조림 쌈무생채 배추김치					새우살야채죽/백미밥 콩나물국 꿔바로우탕수육 자장소스 오이생채 배추김치
석식	백미밥709 kcal 북어국 김치두루치기 병아리콩샐러드 청경채나물 배추김치					
날짜	3 724 kcal	4 794 kcal	5 726 kcal	6 793 kcal	7 898 kcal	8 855 kcal
중식	흑임자죽/백미밥 소고기해장국 표고버섯닭갈비 동근호박조림 파래무침 배추김치	단호박죽/잡곡밥 오이미역냉국 코다리조림 메밀전병 얼갈이나물 배추김치	전복소라죽/백미밥 시락국 우불고기 멸치마늘종볶음 부추겉절이 배추김치	들깨죽/잡곡밥 팽이된장국 멘치까스/소스 감자고추장조림 콩나물맛살냉채 배추김치	소고기표고죽/백미밥 냉목채국 삼치구이 새송이메란조림 비름나물무침 배추김치	타락죽/백미밥 순두부호박찌개 오징어간장볶음 떡갈비강정 해초무침 배추김치
석식	백미밥687 kcal 동태탕 오물렛 고사리들깨찜 도라지생채 배추김치	백미밥749 kcal 우거지국 돈두루치기 연근전 상추쌈/쌈장 배추김치	백미밥721 kcal 해물두부찌개 임연수조림 콘샐러드 깻순나물 배추김치	백미밥856 kcal 고추장찌개 오리훈제볶음 잡채어묵조림 미나리생채 배추김치	백미밥726 kcal 미역국 목살폭찜 김말이튀김 콩나물조림 배추김치	
날짜	10 724 kcal	11 910 kcal	12 704 kcal	13 826 kcal	말복 14 883 kcal	15 741 kcal
중식	콩죽/백미밥 바지락근대국 고등어시래기조림 모듬어묵볶음 짜사이채적양파무침 배추김치	닭들깨죽/잡곡밥 오징어탕국 대패삼겹불고기 고구마맛탕 아삭고추무침 배추김치	호박죽/백미밥 동태지리 두부깻순조림 해물완자전 오이참나물무침 배추김치	새우살브로콜리죽/잡곡밥 돈김치찌개 적어구이 순대볶음 부추김가루무침 배추김치	녹두죽/백미밥 우무콩국 오리불고기 알마늘지무침 야채쌈/쌈장 배추김치	매생이게살죽/백미밥 배추토장국 주꾸미밀떡볶음 계란찜 미나리무생채 배추김치
석식	백미밥775 kcal 꽃게탕 제육볶음 단호박전 토마토무침 배추김치	백미밥758 kcal 감자양파국 가자미구이 강낭콩조림 마늘종볶음 배추김치	백미밥850 kcal 옹심이만두국 찜닭 새송이볶음 미역사과무침 배추김치	백미밥846 kcal 무청된장국 우불고기 두부완자전 간장깻잎지 배추김치	백미밥711 kcal 소고기국 갈치조림 팽이버섯잡채 모듬해초무침 배추김치	

2026 년 8 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	17 761 kcal	18 894 kcal	19 730 kcal	20 814 kcal	21 743 kcal	22 829 kcal
중식	단호박죽/백미밥 북어국 김치불고기 실곤약샐러드 툇무침 배추김치	땅콩깨죽/잡곡밥 닭곰탕 고등어카레구이 시래기조림 마늘종진미무침 배추김치	전복소라죽/열무비빔밥 소고기미역국 열무김치,콩나물,호박나물 계란후라이 강된장 배추김치	옥수수죽/잡곡밥 콩나물냉국 돈장조림 모듬멸치볶음 얼갈이나물 배추김치	소고기미역죽/백미밥 다슬기국 코다리조림 감자채볶음 다시마쌈/쌈장젓갈 배추김치	오징어죽/백미밥 오이가지냉국 닭도리탕 잡채 오복채무침 배추김치
석식		백미밥850 kcal 호박고추장찌개 돈채피망볶음 두부탕수 숙주미나리무침 배추김치	백미밥717 kcal 건새우아욱국 닭가슴살냉채 너비아니조림 취나물볶음 배추김치	백미밥701kcal 파계란국 적어조림 가마보꼬볶음 궁채지 배추김치	백미밥704 kcal 콩가루시락국 깐풍기 건새우우영조림 콩나물무침 배추김치	
날짜	24 740 kcal	25 837 kcal	26 767 kcal	27 772 kcal	28 714 kcal	29 763 kcal
중식	팔죽/백미밥 시락국 오리훈제볶음 다진오징어젓 오이양파생채 배추김치	게살계란죽/잡곡밥 샤브국 새우까스/타르타르 마파두부 미역나물 배추김치	호박죽/백미밥 시금치국 갈치조림 동그랑땡데리야끼강정 열무나물 배추김치	흑임자땅콩죽/잡곡밥 김치국 들깨백담갈비 잡채어묵조림 고시래기무침 배추김치	황태순두부죽/백미밥 들기름미역국 낙돈불고기 모듬버섯볶음 숙주냉채 배추김치	가리비미역죽/백미밥 대구탕 베이컨감자볶음 연근조림 골뱅이야채무침 배추김치
석식	백미밥896 kcal 들깨무채국 함박폭찹 세멸치호두볶음 시금치나물 배추김치	백미밥747 kcal 근대국 코다리찜 비엔나볶음 도라지나물 배추김치	백미밥837 kcal 오징어국 깐풍돈육볶음 유장떡볶이 치커리양배추무침 배추김치	백미밥772 kcal 매생이계란국 조기구이 메란마늘종조림 고추잎지 배추김치	백미밥890 kcal 수제비국 두부양념조림 육전 콩나물파채무침 배추김치	

*식당 및 식자재 물류 사정에 의해 변동이 있을 수 있습니다.

소고기(호주산) 돼지고기(후지,사태:국내산/전지,갈비-미국산)
 닭정육(브라질산),닭가슴살(국내산),두부(콩-수입산),공치캔(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