

프로그램 운영일정

2026년 10월 / 기본형

밝은미소 재가실버케어

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
				1 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 풍선 배드민턴 10:00~11:00(60분) 신체 (치매전담실) 게이트볼 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 달력색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	2 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 게이트볼 10:20~11:20(60분) 신체 (치매전담실) 풍선 배드민턴 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 가을숨은그림찾기 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	3 개천절 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 계란판 양궁 10:20~11:20(60분) 인지 (치매전담실) 개천절 색칠하기 10:20~11:20(60분) 기타 (일반) 울산동구에술단 13:30~14:30(60분)(자) 기타 (치매전담실) 울산동구에술단 14:30~15:30(60분)(자)
4 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회 (일반) 어머니의 백번째 가을날 10:20~11:20(60분) 신체 (치매전담실) 계란판 양궁 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) 달력색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 실버브레인-8회차 14:00~15:00(60분)	5 대체공휴일(10.3) 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회 (일반) 어머니의 백번째 가을날 10:20~11:20(60분) 신체 (치매전담실) 계란판 양궁 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) 달력색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 실버브레인-8회차 14:00~15:00(60분)	6 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 고리던지기 10:00~11:00(60분) 사회 (치매전담실) 어머니의 백번째 가을날 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 가,나 분류하기 14:00~15:00(60분)	7 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 골프 10:00~11:00(60분) 신체 (치매전담실) 고리던지기 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 실버인지미술 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 수준별-선긋기 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 실버인지미술 15:00~15:30(30분)(외)	8 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 공 잡기 10:00~11:00(60분) 신체 (치매전담실) 골프 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 과일,채소 분류하기 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	9 한글날 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지 (일반) 한글날 알아보기 10:20~11:20(60분) 인지 (치매전담실) 한글날 알아보기 10:20~11:20(60분) 가족 (일반) 생신 잔치&한마음 색소폰공연 13:30~14:30(60분)(자) 가족 (치매전담실) 생신 잔치&한마음 색소폰공연 14:30~15:30(60분)(자)	10 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지 (일반) 가,나 분류하기 10:20~11:20(60분) 인지 (치매전담실) 오빠생각 색칠하기 10:20~11:20(60분) 기타 (일반) 행진예술공연 13:30~14:30(60분)(자) 기타 (치매전담실) 행진예술공연 14:30~15:30(60분)(자)

11 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지 (일반) 옥수수 삶는날 10:00~11:00(60분) 인지 (치매전담실) 옥수수 삶는날 10:20~11:20(60분) 신체 (일반) 색판 뒤집기 14:00~15:00(60분) 신체 (치매전담실) 색판 뒤집기 14:00~15:00(60분)	12 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지 (일반) 가을숨은그림찾기 10:20~11:20(60분) 인지 (치매전담실) 실버브레인-9회차 10:20~11:20(60분) 사회 (일반) 야외 나들이 13:30~14:30(60분) 사회 (치매전담실) 야외 나들이 14:30~15:30(60분)	13 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 그릇배드민턴 10:00~11:00(60분) 신체 (치매전담실) 공 잡기 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 실버인지미술 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) OX퀴즈 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 실버인지미술 15:00~15:30(30분)(외)	14 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 농구 10:00~11:00(60분) 신체 (치매전담실) 그릇배드민턴 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 수준별-수학공부 14:00~15:00(60분)	15 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 미니 볼링 10:00~11:00(60분) 신체 (치매전담실) 농구 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 시계그리기 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	16 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (치매전담실) 미니 볼링 10:20~11:20(60분) 신체 (일반) 신문지 하키 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 한로 풀잎에이슬방울이 맺혀요 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	17 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지 (일반) 시계그리기 10:20~11:20(60분) 인지 (치매전담실) 허수아비 만들기 10:20~11:20(60분) 기타 (일반) 농악보존회 공연 13:30~14:30(60분)(자) 기타 (치매전담실) 농악보존회 공연 14:30~15:30(60분)(자)
18	19 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회 (일반) 천연 항암제 마늘의 비밀 10:20~11:20(60분) 신체 (치매전담실) 신문지 하키 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 실버브레인-10회차 14:00~15:00(60분)	20 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 병 맞추기 10:00~11:00(60분) 사회 (치매전담실) 천연 항암제 마늘의 비밀 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 실버인지미술 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) OX퀴즈 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 실버인지미술 15:00~15:30(30분)(외)	21 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 병뚜껑 게임 10:00~11:00(60분) 신체 (치매전담실) 공 굴리기 게임 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 수준별-한글공부 14:00~15:00(60분)	22 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 양손 또 같이 게임 10:00~11:00(60분) 신체 (치매전담실) 병 맞추기 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 가을꼬지 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	23 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 두뇌운동 10:20~11:20(60분) 신체 (치매전담실) 병뚜껑 게임 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 가을추수 풍경꾸미기 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	24 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (치매전담실) 두뇌운동 10:20~11:20(60분) 신체 (일반) 볼링 10:20~11:20(60분) 인지 (치매전담실) 청사초롱 만들기 14:00~15:00(60분) 인지 (일반) 허수아비 만들기 14:00~15:00(60분)

25 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지 (일반) 토끼 색칠하기 10:00~11:00(60분) 인지 (치매전담실) 토끼 색칠하기 10:20~11:20(60분) 신체 (일반) 캐치컵 14:00~15:00(60분) 신체 (치매전담실) 캐치컵 14:00~15:00(60분)	26 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 실버브레인-11회차 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) 오빠생각 색칠하기 10:20~11:20(60분) 기타 (일반) 하모니카 연주 13:30~14:30(60분)(자) 기타 (치매전담실) 하모니카 연주 14:30~15:30(60분)(자)	27 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 공 굴리기 게임 10:00~11:00(60분) 사회 (치매전담실) [인간극장] 시골 마을에서 70년째 해로하고 있는 알콩달콩 노부부를 찾아갔다 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 실버인지미술 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) OX퀴즈 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 실버인지미술 15:00~15:30(30분)(외)	28 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지 (일반) 과일,채소 분류하기 10:00~11:00(60분) 인지 (치매전담실) 수준별-만다라 색칠하기 10:20~11:20(60분) 기타 (일반) 두단색소폰 13:30~14:30(60분)(자) 기타 (치매전담실) 두단색소폰 14:30~15:30(60분)(자)	29 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 신체 (일반) 가위, 바위, 보 게임 10:00~11:00(60분) 신체 (치매전담실) 물렁 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤) 도구인지 건강체조 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 안녕 가을아, 반가워 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 도구인지 건강체조 15:00~15:30(30분)(외)	30 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 사회 (일반) [인간극장] 시골 마을에서 70년째 해로하고 있는 알콩달콩 노부부를 찾아갔다 10:20~11:20(60분) 신체 (치매전담실) 보자기풍선 10:20~11:20(60분) 인지 (일반) (맞춤)실버힐링요가 14:00~15:00(60분)(외) 인지 (치매전담실) 나는선생님 색칠하기 14:00~15:00(60분) 인지 (치매전담실) 실버힐링요가 15:00~15:30(30분)(외)	31 신체 (일반) 노인건강체조 10:00~10:20(20분) 인지 (치매전담실) 현실인식훈련 10:00~10:20(20분) 인지 (일반) 미술활동(가족봉사단) 10:20~11:20(60분)(자) 인지 (치매전담실) 미술활동(가족봉사단) 10:20~11:20(60분)(자) 신체 (치매전담실) 가위, 바위, 보 게임 14:00~15:00(60분) 신체 (일반) 낚시 퍼즐 맞추기 14:00~15:00(60분)
--	--	---	--	--	--	--

2026년 10월 가정통신문

안녕하세요. 밝은미소재가실버케어입니다.

선선한 바람과 함께 가을이 깊어지는 10월입니다. 아침저녁으로 기온 차가 커지는 시기인 만큼 어르신들께서 체온을 유지하실 수 있도록 외출 시 가벼운 겹옷을 챙겨주시길 부탁드립니다. 센터에서도 어르신들의 건강 상태를 세심히 살피고, 규칙적인 식사와 활동을 통해 편안하고 활기찬 하루를 보내실 수 있도록 노력하겠습니다. 보호자님의 따뜻한 관심과 협조에 감사드리며, 가족 모두 건강하고 풍요로운 10월 보내시길 바랍니다.

- 신규 어르신 및 결석 어르신과 기상, 교통상황 등에 따라 **송영시간이 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 기관폰 (010-5809-9545) 으로** 꼭 연락 부탁드립니다.

▶ 공지사항

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

※ 10월 일요일 센터운영일자는 11일, 25일입니다.

※ 10월 12일 나들이 있습니다.

※ 10월 22일 독감예방접종 있습니다.

※ 2026년부터 공휴일도 토요일처럼 저녁식사 없이 귀가하십니다.

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

3. **10월 09일(금) 어르신 생신잔치**를 진행합니다. 센터에서 준비하는 생신상에 보호자님께서 보내주신 음식을 더하여 더욱 풍성하게 준비하도록 하겠습니다. 감사합니다.

- 주인공 어르신께서는 해당일에 결석하지 않도록 해주세요.

방*순 어르신 1943년 09월 01일(음력)

천*옥 어르신 1938년 09월 04일(음력)

정*석 어르신 1942년 09월 20일(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	동구예술공연단
둘째주	금요일	한마음색소폰공연 및 생신잔치
둘째주	토요일	행진예술공연단
셋째주	토요일	농악보존회공연
다섯째주	월요일	하모니카공연단
다섯째주	수요일	두단색소폰공연
다섯째주	토요일	동구가족봉사단
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 면 등록해 드리겠습니다.



밝은미소재가실버케어 가족사업장 안내

파리바게뜨 [울산서부자이점] 울산광역시 동구 서부로 50 TEL : (070) 8824-1006	고기총각 울산시 동구 서부로 50, 지협시티1단지상가 8동1층 314호 TEL : (0507) 1444-1508
교촌치킨 화정점 울산광역시 동구 대학길 177 TEL : (052) 201-9191	아이사랑 안경점 [서부점] 울산광역시 동구 방어진순환도로 919 TEL : (052) 233-9934
4000 짜장 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	

2026 년 10 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜				1 723 kcal	2 735 kcal	3 763 kcal
중식				새우살죽/잡곡밥 샤브국 마파두부 가리비살야채무침 연근전 배추김치	게살매생이죽/백미밥 콩나물국 갈치고추조림 미트볼데리야끼 부추적채무침 배추김치	녹두 ~~닭~~ 죽/백미밥 오징어탕국 돈육무채불고기 어묵볶음 오이깻잎무침 배추김치
석식				백미밥739 kcal 배추국 닭간장조림 숙주냉채 무나물 배추김치	백미밥826 kcal 순두부백탕 멘치까스/소스 명태회무침 가지나물 배추김치	
날짜	5 732 kcal	6 749 kcal	7 699 kcal	8 791 kcal	9 792 kcal	10 700 kcal
중식	호박죽/백미밥 건새우근대국 코다리조림 크래미샐러드 치커리무생채 배추김치	소고기야채죽/잡곡밥 소라전복미역국 닭갈비 우영콩조림 미나리무침 배추김치	들깨죽 /백미밥 시락국 우육배추불고기 멸치파리초볶음 상추쌈/쌈장 배추김치	소라전복죽/잡곡밥 동태곤이탕 도통동그랑땡전 버섯잡채 얼무젓갈나물 배추김치	콩죽/백미밥 돈김치찌개 계란장조림 북어채마늘종무침 숙주김가루나물 배추김치	옥수수죽/백미밥 배추국 가자미구이 가마보꼬조림 깻순나물 배추김치
석식		백미밥804 kcal 사골물만두국 고등어김치조림 두부전 파래무침 배추김치	백미밥766 kcal 두부찌개 훈제오리사과냉채 수제비어묵조림 도라지나물 배추김치	백미밥733 kcal 아욱국 조기구이 감자고추장조림 비름나물 배추김치		
날짜	12 788 kcal	13 776 kcal	14 867 kcal	15 717 kcal	16 787 kcal	17 818 kcal
중식	흑임자죽/백미밥 북어순두부국 돈김치불고기 가지전 참나물오이무침 배추김치	들깨닭죽/잡곡밥 시금치국 고등어시래기조림 부들어묵맛살볶음 무우배생채 배추김치	새우살연두부죽/백미밥 들깨감자채국 오리훈제단호박볶음 오징어얼갈이무침 연근조림 배추김치	단호박죽/잡곡밥 소고기해장국 적어구이 매란곤약조림 다시마채무침 배추김치	북어계란죽/백미밥 새우젓미역국 찜닭 진미부추무침 고사리표고볶음 배추김치	고구마타락죽/백미밥 만두육개장 방어살데리야끼강정 새송이장조림 세발나물무침 배추김치
석식	나들이	백미밥856 kcal 호박감자찌개 우삼겹불고기 실채볶음 양배추쌈/쌈장 배추김치	백미밥808 kcal 동태국 바삭불고기조림 브로콜리볶음 도라지오이무침 배추김치	백미밥787 kcal 해물탕국 돈깍두기조림 계란찜 된장콩잎지 배추김치	백미밥788kcal 콩비지찌개 코다리조림 소시지전 툇무침 배추김치	

2026 년 10 월 식단표



요일	월	화	수	목	금	토
날짜	19 735 kcal	20 828 kcal	21 704 kcal	22 818 kcal	23 808 kcal	24 785 kcal
중식	녹두죽/백미밥 꽃게해물탕 잡쌀탕수육 감자조림 꼬시래기무침 배추김치	오징어죽/잡곡밥 사색어묵국 돈곤약조림 간풍두부 숙주시금치무침 배추김치	단호박죽/백미밥 소고기미역국 갈치조림 새우완자전 오이사와무침 배추김치	땅콩깨죽/잡곡밥 콩가루배추국 닭갈비 씨앗명엽채볶음 아삭고추파프리카무침 배추김치	소라전복죽/백미밥 추어탕 코다리조림 한식잡채 다시마쌈/절갈 배추김치	흑임자죽/백미밥 보리새우된장찌개 오돈불고기 실곤약샐러드 간장깻잎지 배추김치
석식	백미밥752 kcal 민짜미역국 가자미조림 햄마늘종볶음 치커리흑임자무침 배추김치	백미밥720 kcal 아귀지리 너비아니조림 무화과콩자반 참나물무침 배추김치	백미밥922 kcal 유부계란국 삼겹살두루치기 단호박전 아삭고추무침 배추김치	백미밥791kcal 오징어국 임연수구이 해파리냉채 취나물볶음 배추김치	백미밥863kcal 시금치국 불향쭈꾸미볶음 완자전 콩나물무침 배추김치	
날짜	26 781 kcal	27 759 kcal	28 812 kcal	29 782 kcal	30 799 kcal	31 798 kcal
중식	녹두팔죽/백미밥 복어해장국 오리주물럭 가리비호박볶음 부추겉절이 배추김치	새우살브로콜리죽/잡곡밥 무청시래기국 가자미구이 떡갈비조림 청경채절갈나물 배추김치	호박죽/백미밥 들깨무국 대패돈불고기 잔멸치볶음 알배기쌈/쌈장 배추김치	게살계란죽/잡곡밥 콩나물국 낙지찜닭 연두부/양념간장 도라지생채 배추김치	견과류죽/백미밥 비지찌개 적어조림 오미산적 가지무침 배추김치	소고기표고죽/백미밥 버섯된장국 함박파인조림 코울슬로 다진오징어젓 배추김치
석식	백미밥847 kcal 다슬기국 우육채볶음 건새우파리고추조림 토마토무침 배추김치	백미밥869 kcal 미역국 간장달불고기 메밀전병 미나리무생채 배추김치	백미밥881 kcal 바지락아욱국 삼치구이 메추리알조림 비름초무침 배추김치	백미밥733kcal 소고기버섯국 동태찜 계란말이 미역나물 배추김치	백미밥839 kcal 시락국 두루치기 고구마샐러드 오이생채 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),콩치킨(대만산)

오징어(중국산),가자미(미국산),고등어,삼치(국내산),낙지,쭈꾸미(베트남),동태,코다리,복어채(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