

5월 프로그램 일정표

월간 프로그램 일정표(2026년 5월)

일	월	화	수	목	금	토
					1 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	2 사회적응활동 (편지쓰기) 윷놀이 (규칙게임)
3	4 실버브레인 서바이블 지남력 집중력 세라밴드	5 지남력 집중력 인지신체활동 치매예방체조	6 기억력 문제해결력 음악활동 회상활동	7 지남력 집중력 힐링음악교실 발마사지	8 일상생활 함께하기 어버이날행사 (보호자간담회)	9 사회적응활동 (다른수급자 이름알기) 윷놀이 (규칙게임)
10	11 실버브레인 서바이블 지남력 집중력 세라밴드	12 기억력 문제해결력 인지신체활동 치매예방체조	13 지남력 집중력 좌구산 예술단공연	14 기억력 문제해결력 힐링음악교실 발마사지 (손발톱)	15 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	16 사회적응활동 (세상소식알기) 한호뮤직 색소폰공연
17	18 실버브레인 서바이블 기억력 문제해결력 세라밴드	19 지남력 집중력 인지신체활동 치매예방체조	20 기억력 문제해결력 곰두리 예술단공연	21 지남력 집중력 힐링음악교실 발마사지	22 일상생활 함께하기 건강체조 재난상황 대응훈련	23 사회적응활동 (편지쓰기) 윷놀이 (규칙게임)
24	25 실버브레인 서바이블 지남력 집중력 직지사랑 예술단공연	26 기억력 문제해결력 인지신체활동 치매예방체조	27 지남력 집중력 증평민속체험 박물관	28 기억력 문제해결력 힐링음악교실 발마사지 (손발톱)	29 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	30 생신잔치 윷놀이 (규칙게임)

5월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
					1	2
행복한 점심					잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 미역줄기볶음 비트야채절임 포기김치	잡곡밥 두부계란국 안동찜닭 느타리쌈장무침 가지볶음 조미김 포기김치
편안한 저녁					백미밥 순두부국 고등어구이 건파래무침 오이양파무침 포기김치	백미밥 맑은콩나물국 짜장 해물등그랑명 열무겉절이 포기김치
구분	4	5	6	7	8	9
행복한 점심	잡곡밥 장터해장국 춘천닭갈비 계란찜 브로컬리숙회 포기김치	잡곡밥 냉이된장국 돈불고기 양배추찜/쌈장 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 돈김치찌개 닭볶음 가지볶음 오복채 조미김 포기김치	잡곡밥 효박국 돈찜 비름나물무침 맛살샐러드 포기김치	잡곡밥 숙콩가루국 김치닭볶음 느타리무침 시래기볶음 포기김치	잡곡밥 유채된장국 매추리알돈조림 청포묵무침 치커리샐러드 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 비지찌개 조기구이 물만두/양념장 방풍무침 포기김치	백미밥 북어미역국 마파두부 황수육소스벌떡 조미김 포기김치	백미밥 콩가루배추국 생선까스/소스 양상치샐러드 열치혈볶음 포기김치	백미밥 계란국 가자미구이 오이무침 연근엿장조림 포기김치	백미밥 근대된장국 하이라이스 등그랑명 무우장아찌 포기김치	백미밥 순두부탕 고등어구이 토나물무침 짜사이무침 포기김치
구분	11	12	13	14	15	16
행복한 점심	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 상추/쌈장 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 토란탕 안동찜닭 어묵채볶음 단무지무침 조미김 포기김치	잡곡밥 냉이된장국 묵은지제육 해파리냉채 조미김 포기김치	잡곡밥 바지락콩나물국 닭볶음 도토리묵/양념장 연근흑임자샐러드 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 돈불고기 가지볶음 토나물초장무침 포기김치	잡곡밥 두부계란국 생선까스/소스 양상치샐러드 시래기볶음 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 어묵탕 돈까스/소스 오이양파무침 건파래무침 포기김치	백미밥 숙국 순살치킨샐러드 계란찜 고들빼기 포기김치	백미밥 느타리돌깨국 코다리장정 미역줄기볶음 짜사이무침 포기김치	백미밥 아욱된장국 고등어구이 취나물무침 된장겉절이 포기김치	백미밥 물만두국 카레 숙주부추무침 열무겉절이 포기김치	백미밥 콩비지찌개 가자미구이 실곤약무침 마늘콩볶음 포기김치

구분	월	화	수	목	금	토
	18	19	20	21	22	23
행복한 점심	잡곡밥 냉이된장국 파리돈찜 고시래기무침 맛살샐러드 포기김치	잡곡밥 대파육개장 간장닭조림 무생채 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 숙된장국 제육볶음 시래기지짐 마카로니샐러드 조미김 포기김치	잡곡밥 효박국 묵은지담찜 어묵볶음 치커리무침 포기김치	잡곡밥 유채된장국 돈불고기 오이양파무침 느타리무침 포기김치	잡곡밥 북어미역국 안동찜닭 미역줄기볶음 양념젓갈 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 토란탕 조기구이 발등무침 조미김 포기김치	백미밥 근대된장국 코다리무우조림 청프루조림 양념마늘홍 포기김치	백미밥 수제비국 하이라이스 비빔나물무침 고등뼈기 포기김치	백미밥 아욱된장국 가자미양념구이 계란찜 열무겉절이 포기김치	백미밥 순두부국 순삼치킨샐러드 숙주부추무침 가지볶음 포기김치	백미밥 시금치된장국 생선까스/소스 연근조림 오징어젓갈 포기김치
구분	25	26	27	28	29	30
행복한 점심	잡곡밥 북어계란국 훈제오리볶음 아삭이된장무침 고등뼈기 포기김치	잡곡밥 냉이된장국 춘천닭갈비 취나물무침 조미김 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 브로컬리초장무침 발등무침 조미김 포기김치	잡곡밥 근대된장국 닭볶음 감자조림 실곤약무침 포기김치	잡곡밥 대파육개장 제육볶음 상추/쌈장 어묵채볶음 포기김치	잡곡밥 물만두국 데리야끼닭조림 오이무침 양념마늘홍 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 청국장 고등어구이 콩나물무침 짜사이무침 포기김치	백미밥 콩가루배추국 마파두부 무채돌깨볶음 양념젓갈 포기김치	백미밥 시래기된장국 코다리장정 숙주맛살무침 건파러무침 포기김치	백미밥 비지찌개 가자미구이 계란찜 치커리샐러드 포기김치	백미밥 숙콩가루국 짜장 동그랑땡 열무겉절이 포기김치	백미밥 돌깨미역국 조기구이 무생채 맛살샐러드 포기김치



원산지: 쌀,잡쌀,흑미,현미-(밥,죽,누룽지:국내산)/배추김치(배추:중국산,고춧가루:중국산)/소
고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭,오리(국내산)/생선까스(명태:중국산)/사골우거지국(사골
추출물:호주산)/오징어(칠레산)/떡갈비,돈,계육(국내산)/고등어(국내산)/모듬해물,오징어(중
국산)/만두돈육(국내산)/해물완자오징어(중국산)/코다리(러시아산)/참치(원양산)/닭강정계
육(국내산)/콩(두부,순두부,콩비지:외국산)

♣노인 평균 영양 권장량: 열량 1600~2000kcal제공 ㉠ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.