

4월 프로그램 일정표

월간 프로그램 일정표(2026년 4월)

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

4월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
행복한 점심			잡곡밥 시래기된장국 묵은지제육볶음 도라지볶음 맛살샐러드 조미김 포기김치	잡곡밥 북어계란국 안동찜닭 무생채 조미김 포기김치	잡곡밥 냉이된장국 떡갈비조림 어묵채볶음 열무겉절이 포기김치	잡곡밥 콩가루배추국 달볶음 돈나물/초장 무우장아찌 조미김 포기김치
편안한 저녁			백미밥 늪은호박국 짜장 순살치킨탕수육 단무지무침 조미김 포기김치	백미밥 유채된장국 생선까스/소스 미역줄기볶음 양념겉절이 포기김치	백미밥 바지락미역국 가자미구이 콩나물무침 건파래무침 포기김치	백미밥 아욱된장국 돈불고기 마카로니샐러드 세발나물무침 조미김 포기김치
구분	6	7	8	9	10	11
행복한 점심	잡곡밥 맑은콩나물국 제육볶음 상추/쌈장 느타리초무침 포기김치	잡곡밥 근대된장국 춘천닭갈비 비름나물무침 비트겉절이 포기김치	잡곡밥 소고기무우국 떡갈비과일조림 청포묵무침 고등뼈기 조미김 포기김치	잡곡밥 배추된장국 돈찜 연근흑임자샐러드 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 육개장 데리야끼닭조림 비타민겉절이 시래기볶음 포기김치	잡곡밥 숙된장국 김치제육 계란찜 치커리샐러드 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 수제비국 코다리조림 방동무침 조미김 포기김치	백미밥 청국장 고등어구이 청경채나물 무채볶음 포기김치	백미밥 돌깨미역국 마파두부 동그랑땡 얼갈이겉절이 조미김 포기김치	백미밥 순두부탕 조기구이 어묵조림 실곤약무침 포기김치	백미밥 콩나물된장국 카레 미역줄기볶음 열무겉절이 포기김치	백미밥 북어미역국 오리볶음 부추무침 양념겉절이 조미김 포기김치
구분	13	14	15	16	17	18
행복한 점심	잡곡밥 장터해장국 달볶음 마늘콩볶음 조미김 포기김치	잡곡밥 배추된장국 파리돈찜 콩나물무침 상추겉절이 포기김치	잡곡밥 두부탕국 묵은지달볶음 묵이버섯무침 얼갈이겉절이 조미김 포기김치	잡곡밥 유부장국 메추리알돈장조림 어묵볶음 된장겉절이 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 간장닭조림 숙주맛살무침 무우장아찌 포기김치	잡곡밥 순두부탕 떡갈비조림 미역줄기볶음 방동나물 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 북어계란국 생선까스/소스 열치협볶음 롯데무침 포기김치	백미밥 토란탕 가자미구이 비름나물무침 고등뼈기 포기김치	백미밥 냉이된장국 코다리강정 치커리겉절이 맛살샐러드 포기김치	백미밥 김치콩나물국 고등어구이 청경채무침 무채볶음 포기김치	백미밥 파육개장 유산술 계란찜 열무겉절이 포기김치	백미밥 바지락미역국 마파두부 오이무침 느타리무침 포기김치

구분	월	화	수	목	금	토
	20	21	22	23	24	25
행복한 점심	잡곡밥 시래기된장국 춘천닭갈비 돈나물/초장 간장겉절이 포기김치	잡곡밥 토란돌깨탕 돈불고기 팔평채 비타민겉절이 조미김 포기김치	잡곡밥 유채된장국 안동찜닭 브로컬리숙회 조미김 포기김치	잡곡밥 수제비국 김치찌국 상추/쌈장 곤약샐러드 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 닭볶음 방풍나물 고들빼기 포기김치	잡곡밥 복어계란국 돈찜 비름나물무침 물자반 조미김 포기김치
편안한 저녁	백미밥 어묵탕 조기구이 감자조림 양상치샐러드 포기김치	백미밥 김치콩나물국 돈까스/소스 무생채 세발나물두부무침 포기김치	백미밥 청국장 코다리무우조림 연근조림 열무겉절이 포기김치	백미밥 숙된장국 짜장 순살치킨탕수육 해파리냉채 포기김치	백미밥 돌깨미역국 떡갈비조림 콩나물무침 양념마늘콩 포기김치	백미밥 큰대원장국 고등어구이 무채볶음 업갈이겉절이 포기김치
구분	27	28	29	30		
행복한 점심	잡곡밥 육개장 제육볶음 상추겉절이 방풍무침 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 김치닭볶음 도토리묵/양념장 맛살샐러드 포기김치	잡곡밥 어묵탕 돈불고기 목이버섯무침 비타민겉절이 조미김 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 춘천닭갈비 세발나물무침 양념겉절이 포기김치		
편안한 저녁	백미밥 숙콩가루된장국 카레 동그랑땡 미나리무생채 포기김치	백미밥 토란탕 가자미구이 실곤약초무침 숙주무침 포기김치	백미밥 청국장 코다리무우조림 시래기볶음 물자반 조미김 포기김치	백미밥 복어무우국 마파두부 콩나물무침 마늘콩볶음 포기김치		



원산지: 쌀, 찹쌀, 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.