

6월 프로그램 일정표

월간 프로그램 일정표(2026년 6월)

일	월	화	수	목	금	토
	1 맨손체조 실버브레인 서바이벌 직원회의 및 수급자존중교육 인지활동형 프로그램 세라밴드	2 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 치매예방체조	3 맨손체조 인지활동형 프로그램 직원인권침해 대응지침교육 재활근력운동 (교통대학교) 음악활동	4 맨손체조 인지활동형 프로그램 소화 및 경보설비점검 힐링음악교실 발마사지	5 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	6 맨손체조 사회적응활동 (편지쓰기) 윷놀이 (규칙게임)
7	8 맨손체조 실버브레인 서바이벌 인지활동형 프로그램 세라밴드	9 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 치매예방체조	10 맨손체조 인지활동형 프로그램 노인학대예방교육 좌구산 예술단공연	11 맨손체조 인지활동형 프로그램 힐링음악교실 발마사지 (손발톱)	12 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	13 맨손체조 사회적응활동 (모의시장놀이) 윷놀이 (규칙게임)
14	15 맨손체조 실버브레인 서바이벌 인지활동형 프로그램 세라밴드	16 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 치매예방체조	17 맨손체조 인지활동형 프로그램 공동리 예술단공연	18 맨손체조 인지활동형 프로그램 힐링음악교실 발마사지	19 맨손체조 일상생활 함께하기 사례관리회의 건강체조 미술활동	20 맨손체조 사회적응활동 (세상소식알기) 머울림 색소폰공연
21	22 맨손체조 서바이벌 인지활동형 프로그램 직지사랑 예술단공연	23 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 치매예방체조	24 맨손체조 인지활동형 프로그램 운영위원회 회상활동 음악활동	25 맨손체조 인지활동형 프로그램 힐링음악교실 발마사지 (손발톱)	26 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	27 맨손체조 생신잔치 낙상예방 외 교육 윷놀이 (규칙게임)
28	29 맨손체조 실버브레인 서바이벌 인지활동형 프로그램 세라밴드	30 맨손체조 인지활동형 프로그램 규칙게임 (오재미던지기) 치매예방체조				

6월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5	6
행복한 점심	잡곡밥 북어무우국 묵은지제육 느타리무침 오이무침 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음 숙주부추냉채 건파래무침 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 돈불고기 양배추찜/쌈장 깻순무침 포기김치 조미김	잡곡밥 토란탕 닭찜 취나물무침 마늘쫄볶음 포기김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 상추/쌈장 고들빼기 포기김치	잡곡밥 육개장 훈제오리볶음 실곤약무침 무우장아찌 포기김치 조미김
편안한 저녁	백미밥 유채된장국 코다리무우조림 맛살샐러드 단무지채무침 포기김치	백미밥 돈김치찌개 생선까스/소스 열무겉절이 어묵볶음 포기김치	백미밥 청국장 고등어구이 치커리샐러드 무생채 포기김치	백미밥 수제비국 짜장 치킨텐더 열무겉절이 포기김치	백미밥 순두부탕 가자미구이 콩나물무침 조미김 포기김치	백미밥 아욱된장국 돈까스/소스 양상치샐러드 연근조림 포기김치
구분	8	9	10	11	12	13
행복한 점심	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기 혈떡볶음 단무지채무침 포기김치	잡곡밥 곤드레된장국 안동찜닭 무생채 양념마늘풍 포기김치	잡곡밥 장터해장국 양념순살치킨 취나물무침 물미역초무침 포기김치 조미김	잡곡밥 아욱된장국 제육볶음 상추/쌈장 깻순무침 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 닭볶음 유부콩나물무침 고시래기무침 포기김치 조미김	잡곡밥 사골배추국 돈찜 계란찜 가지볶음 포기김치 조미김
편안한 저녁	백미밥 콩가루배추국 코다리강정 해파리냉채 얼갈이겉절이 포기김치	백미밥 북어콩나물국 마파두부 미역줄기볶음 육수수준샐러드 포기김치	백미밥 유채된장국 카레 맛살샐러드 열무겉절이 포기김치 조미김	백미밥 참치김치찌개 생선까스/소스 치커리샐러드 우영채조림 포기김치	백미밥 시금치된장국 가자미구이 어묵볶음 조미김 포기김치	백미밥 콩나물국 순살치킨샐러드 시래기볶음 된장겉절이 포기김치 조미김
구분	15	16	17	18	19	20
행복한 점심	잡곡밥 냉이된장국 제육볶음 마늘쫄햄볶음 실곤약무침 포기김치	잡곡밥 장터해장국 춘천닭갈비 느타리초무침 마카로니샐러드 포기김치	잡곡밥 곤드레된장국 돈불고기 브로컬리숙회/초장 조미김 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 닭볶음 미역줄기볶음 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 묵은지제육볶음 양배추찜/쌈장 취나물무침 포기김치	잡곡밥 돈김치찌개 훈제오리볶음 부추겉절이 오복채 포기김치 조미김
편안한 저녁	백미밥 순두부탕 떡갈비과일조림 상추겉절이 연근흑임자샐러드 포기김치	백미밥 근대된장국 조기구이 청포묵무침 비트장아찌 포기김치	백미밥 토란탕 짜장 탕수육소스범벅 단무지채무침 포기김치	백미밥 북어무우국 가자미양념구이 어묵볶음 고들빼기 포기김치	백미밥 아욱된장국 생선까스/소스 시래기볶음 된장겉절이 포기김치	백미밥 청국장 코다리무우조림 콩나물무침 조미김 포기김치

구분	월	화	수	목	금	토
	22	23	24	25	26	27
행복한 점심	잡곡밥 효박새우전국 감자닭볶음 미역초무침 도토리묵/양념장 포기김치	잡곡밥 복어콩나물국 메추리알토장조림 비름나물 맛살샐러드 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 안동찜닭 고시래기무침 근대무침 포기김치 조미깡	잡곡밥 육개장 돈불고기 취나물무침 오이양파무침 포기김치	잡곡밥 곤드레된장국 묵은지닭볶음 느타리쌈장무침 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 효박국 생선까스/소스 미역줄기볶음 치커리샐러드 포기김치 조미깡
편안한 저녁	백미밥 냉이된장국 돈까스/소스 치커리무침 무채볶음 포기김치	백미밥 수제비국 카레 양념마늘종 열무겉절이 포기김치	백미밥 비지찌개 조기구이 계란찜 건파래무침 포기김치	백미밥 아욱된장국 떡갈비 청경채무침 오징어젓갈 포기김치	백미밥 바지락미역국 고등어구이 어묵볶음 양념깻잎지 포기김치	백미밥 근대된장국 코다리강정 맛살샐러드 조미깡 포기김치
구분	29	30				
행복한 점심	잡곡밥 유채된장국 제육볶음 시래기볶음 브러컬리육임자무침 포기김치	잡곡밥 사골배추국 춘천닭갈비 도토리묵야채무침 콘샐러드 포기김치				
편안한 저녁	잡곡밥 유채된장국 제육볶음 시래기볶음 브러컬리육임자무침 포기김치	잡곡밥 사골배추국 춘천닭갈비 도토리묵야채무침 콘샐러드 포기김치				



원산지: 쌀, 찹쌀, 흑미, 현미-(밥, 죽, 누룽지:국내산)/배추김치(배추:중국산, 고춧가루:중국산)/소고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭, 오리(국내산)/생선까스(명태:중국산)/사골우거지국(사골추출물:호주산)/오징어(칠레산)/떡갈비, 돈, 계육(국내산)/고등어(국내산)/모듬해물, 오징어(중국산)/만두돈육(국내산)/해물완자오징어(중국산)/코다리(러시아산)/참치(원양산)/닭강정계육(국내산)/콩(두부, 순두부, 콩비지:외국산)

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