9월 프로그램 일정표

월간 프로그램 일정표(2026년 9월)

일	월	화	수	목	금	토
		1 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 음악활동	2 맨손체조 인지활동형 프로그램 회상활동 치매예방체조	3 맨손체조 인지활동형 프로그램 규칙게임 (볼링) 발마사지 (손발톱)	4 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	5 맨손체조 사회적응활동 (수급자이름알기) 윷놀이 (규칙게임)
6	7 맨손체조 인지활동형 프로그램 미술활동 세라밴드	8 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 음악활동	9 맨손체조 인지활동형 프로그램 회상활동 치매예방체조	10 맨손체조 인지활동형 프로그램 규칙게임 (오재미던지기) 발마사지	11 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	12 맨손체조 사회적응활동 (세상소식알기) 윷놀이 (규칙게임)
13	14 맨손체조 인지활동형 프로그램 이미용 미술활동 세라밴드	15 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 음악활동	16 맨손체조 인지활동형 프로그램 곰두리 예술단공연	17 맨손체조 인지활동형 프로그램 규칙게임 (야구) 발마사지 (손발톱)	18 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	19 맨손체조 생신잔치 환호뮤직 색소폰공연
20	21 맨손체조 인지활동형 프로그램 미술활동 (차례상차리기) 세라밴드	22 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 음악활동	23 맨손체조 인지활동형 프로그램 회상활동 치매예방체조	24 맨손체조 인지활동형 프로그램 건강체조 발마사지	25 휴 관	26
27	28 맨손체조 인지활동형 프로그램 직지사랑 예술단공연	29 맨손체조 인지활동형 프로그램 규칙게임 (보체) 음악활동	30 맨손체조 인지활동형 프로그램 회상활동 치매예방체조			

9월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
행복한 점심		흑미밥/닭죽 콩나물북어국 자장덮밥 교자만두강정 단무지무침 김치	흑미밥/전복죽 버섯맑은국 닭볶음 미나리무생채 콩나물무침 조미김 김치	흑미밥/새우살죽 시금치국 팝콘치킨강정 어묵볶음 오이부추생채 김치	흑미밥/들깨죽 콩나물국 닭고기단호박조림 미역초장무침 깻잎지 김치	흑미밥/소고기죽 어묵국 함박새송이조림 천사채샐러드 얼갈이무침 조미김 김치
편안한 저녁		백미밥/전복죽 얼갈이된장국 메추리알소시지볶음 도시락김 열무겉절이 김치	백미밥/흑임자죽 건새우무채국 계란옷완자전 새송이초장무침 깻잎지 김치	백미밥/단호박죽 육개장 감자조림 도토리묵&양념장 숙주나물 김치	백미밥/브로콜리죽 올갱이아욱국 생선가스 마늘쫑볶음 오이무침 김치	백미밥/흑임자죽 느타리얼갈이해장국 두부두루치기 감자채볶음 짜사이무침 김치
구분	7	8	9	10	11	12
행복한 점심	흑미밥/닭죽 배추국 돈육간장불고기 꼬시래기곤약무침 오복지 김치	흑미밥/새우살죽 콩나물국 닭고기김치볶음 물만두강정 청경채유자무침 김치	흑미밥/매생이죽 시금치된장국 돈육깻잎볶음 양배추쌈&쌈장 열무겉절이 조미김 김치	흑미밥/바지락죽 콩나물국 팝콘치킨강정 마카로니샐러드 다시마채무침 김치	흑미밥/전복죽 닭곰탕 돈민찌두부조림 해초맛살채무침 맑은콩나물무침 김치	흑미밥/단호박죽 어묵국 간장불고기 새송이들깨볶음 얼갈이무침 조미김 김치
편안한 저녁	백미밥/매생이죽 닭개장 떡갈비데리야끼조림 호박볶음 갓장아찌 김치	백미밥/계란부추죽 유부장국 자장덮밥 느타리죽순볶음 단무지무침 김치	백미밥/계란죽 유부어묵탕 생선가스 느타리표고볶음 청경채무침 김치	백미밥/소고기죽 된장찌개 고등어구이 호박볶음 깻잎지 김치	백미밥/흑임자죽 소고기얼갈이국 감자조림 어묵미나리찜 유부맛살냉채 김치	백미밥/버섯죽 닭개장 동그랑땡전 파래볶음 참나물겉절이 김치
구분	14	15	16	17	18	19
행복한 점심	흑미밥/홍합살죽 들깨미역국 김치닭볶음 도토리묵&양념장 숙주무침 김치	흑미밥/소고기죽 시래기된장국 미트볼폭찹 맑은실곤약무침 상추겉절이 김치	흑미밥/닭죽 들깨미역국 함박스테이크조림 어묵볶음 상추겉절이 조미김 김치	잡곡밥/소고기죽 콩나물국 돈육표고볶음 양배추쌈&쌈장 무생채 김치	흑미밥/닭죽 육개장 두부조림 볼어묵건목이볶음 얼갈이무침 김치	흑미밥/매생이죽 어묵국 닭갈비 건파래볶음 양상추오리엔탈무침 조미김 김치
편안한 저녁	백미밥/닭죽 열무된장국 두부조림 감자채볶음 오이생채 김치	백미밥/흑임자죽 순두부북어국 제육시래기볶음 미역줄기볶음 오이콩나물겨자생채 김치	백미밥/매생이죽 순두부국 생선가스 건새우무조림 오이생채 김치	백미밥/단호박죽 두부김치국 감자조림 멸치볶음 청경채겉절이 김치	백미밥/새우살죽 근대된장국 동그랑땡전 호박볶음 고춧잎장아찌 김치	백미밥/소고기죽 미역국 메추리알조림 탕수강정 부추무생채 김치

구분	월	화	수	목	금	토
	21	22	23	24	25	26
행복한 점심	잡곡밥/매생이죽 계란국 카레덮밥 실곤약무침 오이양파무침 김치	흑미밥/닭죽 콩나물국 돈육김치볶음 미역줄기볶음 치커리생채 김치	흑미밥/닭죽 콩나물국 닭고기시래기볶음 미역줄기볶음 얼갈이무침 조미김 김치	흑미밥/새우살죽 배추된장국 카레덮밥 실곤약무침 얼갈이생채 김치	휴 관	
편안한 저녁	백미밥/흑임자죽 버섯된장찌개 연두부 감자채볶음 얼갈이생채 김치	백미밥/전복죽 얼갈이된장국 팝콘치킨강정 도토리묵&양념장 열무겉절이 김치	백미밥/매생이죽 소고기얼갈이국 감자조림 새송이들깨볶음 다시마채무침 김치	백미밥/[illegible] 순두부국 생선가스 간장깻잎지 오이생채 김치		
구분	28	29	30			
행복한 점심	흑미밥/흑임자죽 시금치된장국 떡갈비[illegible]조림 청포묵&[illegible]양념장 새송이초장무침 김치	잡곡밥/닭죽 콩가루배추국 돈육김치볶음 어묵볶음 얼갈이생채 김치	잡곡밥/소고기죽 근대된장국 참치두부조림 실곤약무침 [illegible] 조미김 김치			
편안한 저녁	백미밥/매생이죽 버섯맑은국 마파두부 마늘쫑볶음 짜사이 김치	백미밥/매생이죽 유부장국 생선가스 느타리표고볶음 오복지 김치	백미밥/흑임자죽 콩나물국 닭갈비 호박볶음 고들빼기무침 김치			

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.