10월 프로그램 일정표

월간 프로그램 일정표(2026년 10월)

일	월	화	수	목	금	토
				1 맨손체조 인지활동형 프로그램 규칙게임 (볼링) 발마사지 (손발톱)	2 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	3 맨손체조 사회적응활동 (편지쓰기) 윷놀이 (규칙게임)
4	5 맨손체조 인지활동형 프로그램 미술활동 세라밴드	6 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 음악활동	7 맨손체조 인지활동형 프로그램 회상활동 치매예방체조	8 맨손체조 인지활동형 프로그램 규칙게임 (오자미던지기) 발마사지	9 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	10 맨손체조 사회적응활동 (세상소식알기) 어울림 색소폰공연
11	12 맨손체조 인지활동형 프로그램 미술활동 세라밴드	13 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 음악활동	14 맨손체조 인지활동형 프로그램 회상활동 치매예방체조	15 맨손체조 인지활동형 프로그램 규칙게임 (야구) 발마사지 (손발톱)	16 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	17 맨손체조 사회적응활동 (수급자이름알기) 환호뮤직 색소폰공연
18	19 맨손체조 인지활동형 프로그램 재난상황대응훈련 미술활동 세라밴드	20 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 음악활동	21 맨손체조 인지활동형 프로그램 곰두리 예술단공연	22 맨손체조 인지활동형 프로그램 규칙게임 (보체) 발마사지	23 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	24 맨손체조 사회적응활동 (편지쓰기) 윷놀이 (규칙게임)
25	26 맨손체조 인지활동형 프로그램 직지사랑 예술단공연	27 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 음악활동	28 맨손체조 인지활동형 프로그램 회상활동 치매예방체조	29 맨손체조 인지활동형 프로그램 규칙게임 (고리던지기) 발마사지 (손발톱)	30 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	31 맨손체조 생신잔치 윷놀이 (규칙게임)

10월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
행복한 점심				잡곡밥/전복죽 미역국 돈육깻잎볶음 양배추쌈&쌈장 숙주무침 김치	잡곡밥/소고기죽 시금치국 카레덮밥 교자만두강정 실곤약무침 김치	흑미밥/닭죽 콩나물북어국 제육시래기볶음 볼어묵조림 양상추딸기드레싱 조미김 김치
편안한 저녁				백미밥/닭표고죽 건새우무채국 연두부찜 느타리표고볶음 얼갈이생채 김치	백미밥/흑임자죽 버섯맑은국 닭갈비 호박볶음 오복지 김치	백미밥/전복죽 얼갈이된장국 메추리알소시지볶음 도시락김 청경채무침 김치
구분	5	6	7	8	9	10
행복한 점심	흑미밥/전복죽 건새우버섯맑은국 닭볶음 미나리무생채 콩나물무침 김치	흑미밥/새우살죽 시금치국 장조림 어묵볶음 오이부추생채 김치	흑미밥/들깨죽 어묵국 닭고기단호박조림 새송이들깨볶음 미역초장무침 조미김 김치	흑미밥/소고기죽 근대된장국 함박새송이조림 오이천사채샐러드 얼갈이무침 김치	흑미밥/닭죽 열무된장국 돈육간장불고기 꼬시래기곤약무침 양배추쌈&쌈장 김치	흑미밥/새우살죽 콩나물국 닭고기김치볶음 파래볶음 양상추고추소스무침 조미김 김치
편안한 저녁	백미밥/흑임자죽 바지락순두부국 계란옷완자전 다시마채무침 청경채겉절이 김치	백미밥/단호박죽 육개장 감자조림 도토리묵&양념장 숙주나물 김치	백미밥/브로콜리죽 올갱이아욱국 생선가스 마늘쫑볶음 오이무침 김치	백미밥/흑임자죽 느타리얼갈이해장국 두부조림 감자채볶음 짜사이무침 김치	백미밥/매생이죽 김치어묵국 팝콘치킨강정 호박볶음 도시락김 김치	백미밥/계란부추죽 유부장국 카레덮밥 물만두강정 단무지무침 김치
구분	12	13	14	15	16	17
행복한 점심	흑미밥/매생이죽 시금치된장국 돈육깻잎볶음 양배추쌈&쌈장 맑은콩나물무침 김치	흑미밥/바지락죽 고사리해장국 순살돈가스 다시마채무침 상추겉절이 김치	흑미밥/전복죽 올갱이아욱국 돈민찌두부조림 해초맛살채무침 숙주무침 조미김 김치	흑미밥/단호박죽 어묵국 간장불고기 새송이들깨볶음 얼갈이무침 김치	흑미밥/홍합살죽 들깨미역국 김치닭볶음 도토리묵&양념장 마카로니샐러드 김치	흑미밥/소고기죽 시래기된장국 미트볼폭찹 실곤약무침 치커리유자무침 조미김 김치
편안한 저녁	백미밥/계란죽 유부어묵탕 생선가스 느타리표고볶음 청경채무침 김치	백미밥/소고기죽 된장찌개 닭갈비 호박볶음 깻잎지 김치	백미밥/흑임자죽 닭고기미역국 감자조림 어묵미나리찜 유부맛살냉채 김치	백미밥/버섯죽 닭개장 동그랑땡전 파래볶음 호박볶음 김치	백미밥/닭죽 열무된장국 두부조림 감자채볶음 오이생채 김치	백미밥/흑임자죽 순두부북어국 제육시래기볶음 미역볶음 오이콩나물겨자생채 김치

구분	월	화	수	목	금	토
	19	20	21	22	23	24
행복한 점심	흑미밥/닭죽 들깨미역국 함박스테이크조림 어묵볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥/소고기죽 시금치국 돈육표고볶음 양배추쌈&쌈장 무생채 김치	흑미밥/닭죽 콩나물국 두부조림 볼어묵건목이볶음 얼갈이무침 조미김 김치	흑미밥/매생이죽 어묵국 닭갈비 건파래볶음 양상추오리엔탈무침 김치	잡곡밥/매생이죽 맑은육개장 동그랑땡전 오색잡채 오이양파무침 김치	흑미밥/닭죽 콩나물국 돈육김치볶음 천사채샐러드 깻잎지무침 조미김 김치
편안한 저녁	백미밥/매생이죽 순두부국 생선가스 건새우무조림 오이생채 김치	백미밥/단호박죽 두부김치국 감자조림 멸치볶음 청경채겉절이 김치	백미밥/새우살죽 근대된장국 카레덮밥 호박볶음 짜사이무침 김치	백미밥/소고기죽 미역국 메추리알조림 탕수강정 부추무생채 김치	백미밥/흑임자죽 된장찌개 돈육간장불고기 마늘쫑볶음 숙주나물 김치	백미밥/전복죽 얼갈이된장국 팝콘치킨강정 도토리묵&양념장 오이지 김치
구분	26	27	28	29	30	31
행복한 점심	흑미밥/닭죽 콩나물국 닭고기시래기볶음 파래볶음 얼갈이무침 김치	흑미밥/새우살죽 배추된장국 돈육시래기볶음 양배추쌈&쌈장 부추오이무침 김치	잡곡밥/매생이죽 유부어묵채국 두부조림 맑은미역초무침 무생채 조미김 김치	잡곡밥/전복죽 시래기국 제육볶음 청포묵&양념장 콩나물무침 김치	흑미밥/흑임자죽 시금치된장국 참치두부조림 건파래볶음 얼갈이생채 김치	백미밥/소고기죽 콩나물국 함박조림 감자채볶음 짜사이 조미김 김치
편안한 저녁	백미밥/매생이죽 육개장 감자조림 새송이들깨볶음 다시마채무침 김치	백미밥/[illegible]죽 순두부국 메추리알장조림 올방묵무침 도시락김 김치	백미밥/버섯죽 근대된장국 미트볼조림 어묵볶음 청경채생채 김치	백미밥/단호박죽 사골파개장 잡채 건새우무조림 오이초장무침 김치	백미밥/매생이죽 버섯맑은국 닭고기단호박조림 멸치마늘쫑볶음 짜사이 김치	백미밥/새우살죽 계란무국 카레덮밥 실곤약무침 단무지무침 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.