

2026년 01월 식단표

일자/요일				01(토)	02(금)	03(토)
점심				잡곡밥 황태미역국 두부구이 연근조림 김 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 떡갈비 마늘쫀북음 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 동태국 고추장가지볶음 우영채조림 무우말랭이무침 배추김치
오전간식				차, 제과빵	차, 누룽지죽	차, 제과빵
오후간식				떡국	표고버섯밥	잔치국수
일자/요일	05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
점심	잡곡밥 콩나물김치국 돈까스 시금치나물 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 유부장국 새우젓아채계란찜 감자조림 오복지무침 배추김치	잡곡밥 아욱국 탕수육 브로콜리초무침 초고추무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 코다리무조림 봄동나물된장무침 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 고추장주물럭 도토리묵무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 배추국 소고기버섯볶음 어묵볶음 치커리겉절이 배추김치
오전간식	차, 제과빵	차, 소고기스프	차, 제과빵	차, 단호박죽	차, 누룽지죽	차, 제과빵
오후간식	카레라이스	만두국	짜장밥	콩나물밥	잔치국수	짜짜로니
일자/요일	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
점심	잡곡밥 아욱된장 너비아니조림 연근조림 오이무침 배추김치	잡곡밥 황태두부국 콩치김치조림 물파래무무침 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 가지볶음 시금치나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 돈육매추리알장조림 들깨무나물 무우말랭이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 치킨까스 마늘쫀북음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 봄동된장국 숙주불고기 감자조림 땅콩조림 배추김치
오전간식	차, 제과빵	차, 양송이스프	차, 제과빵	차, 제과빵	차, 누룽지죽	차, 제과빵
오후간식	표고버섯밥	짜장밥	만두국	칼국수	도토리묵밥	브로콜리죽
일자/요일	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
점심	잡곡밥 순두부백탕 호박볶음 도라지채나물볶음 감추무침 배추김치	잡곡밥 팽이두부된장국 순살닭갈비 오이양파무침 오복지무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 버섯장채 과일샐러드 조미김 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 고등어구이 치커리겉절이 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육김치볶음 시금치나물 콩자반 배추김치	잡곡밥 복어무국 떡갈비조림 도토리묵아채무침 단무지무침 배추김치
오전간식	차, 제과빵	차, 아채죽	차, 제과빵	차, 제과빵	차, 누룽지죽	차, 제과빵
오후간식	콩나물밥	카레밥	주먹밥	떡국	호박죽	라면
일자/요일	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
점심	잡곡밥 황태콩나물국 돈육고추장불고기 감자채볶음 무우말랭이무침 배추김치	잡곡밥 미소된장국 탕수육 새송이버섯조림 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 소고기무우국 호박볶음 마늘쫀건새우볶음 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 돈육불고기볶음 양배추쌈/쌈장 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 배추된장국 두부구이 고사리볶음 오복지무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 해물동그랑땡전 가지볶음 조미김 배추김치
오전간식	차, 제과빵	차, 아채죽	차, 제과빵	차, 제과빵	차, 누룽지죽	차, 제과빵
오후간식	표고버섯밥	흑임자죽	짜장밥	칼국수	도토리묵밥	콩나물밥

* 위 식단은 당일 사정에 의해 변경될 수 있음.

2026년 01월 프로그램 일정표

	요 일	월	화	수	목	금	토
1주	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일
신체활동					건강체조	건강체조	건강체조
인지활동					치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조
2주	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일
신체활동	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조
인지활동	융합놀이(13:20) 점위치 확인하기	인지활동	주사위 계산하기	토달미슬공예(10시) 알파벳 색칠하기	시니어음악교실(10시) 웃놀이	민요소리(13:30) 옛날물건 색칠하기 (맛들)	종이컵 쌓기
3주	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일
신체활동	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조
인지활동	융합놀이(13:20) 선긋기	인지활동	시간뿔추기	토달미슬공예(10시) 동화구연(홍부와 늑대)	시니어음악교실(10시) 칠교놀이	민요소리(13:30) 이름찾아하기	계란판 끼질하기
4주	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일
신체활동	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조
인지활동	융합놀이(13:20) 반쪽그림잇기	사회적응활동	콩나물키우기	토달미슬공예(10시) 세계 숫자 알아보기	시니어음악교실(10시) 신문지 놀이 (머리꾸미기)	민요소리(13:30) 겨울에 할수 있는거 알아보기	얼굴꾸미기
5주	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일
신체활동	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조	건강체조
치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조	치매예방체조
인지활동	융합놀이(13:20) 미로찾기	인지활동	명언 따라 쓰고 읽기	토달미슬공예(10시) 옛물건 회상하기	시니어음악교실(10시) 색종이 접기(우산)	민요소리(13:30) 복록이 퍼트리기	투호놀이

상기 일정은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.