

2026년 05월 식단표

일자/요일					01(금)	02(토)
점심					잡곡밥 팽이미소된장국 해시브라운 건파래무침 고추치 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돼지간장불고기 무생채무침 땅콩조림 배추김치
오전간식					새우아채죽	아채죽
오후간식					짜장밥	표고버섯밥
일자/요일	04(월)	05(화)	06(수)	07(목)	08(금)	09(토)
점심	잡곡밥 근대된장국 탕수육 오이양파무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 계란파국 코다리조림 청경채사과무침 고들빼기무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 청경채불고기 고추장마늘쫄무침 김 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 비엔나피망볶음 파리고추어묵볶음 오복지 배추김치	잡곡밥 소고기우육국 고추장주물럭 해초무침 단무지무침 배추김치	잡곡밥 아욱탕 소불고기 양배추/쌈장 김구이 배추김치
오전간식	아채죽	버섯죽	새우아채죽	소고기아채죽	제과빵, 차	소고기아채죽
오후간식	만두국	무우밥	도토리묵밥	떡국	카레라이스	잔치국수
일자/요일	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
점심	잡곡밥 유부된장국 치킨까스 브로콜리 속회 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 청국장 돈육피망볶음 도토리묵무침 무우말랭이무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 감자채볶음 조미김 배추김치	잡곡밥 배추바지락국 돈육장조림 새송이버섯볶음 고추알나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 감자조림 오이무침각두기무침 연근조림 배추김치	잡곡밥 호박새우전국 오리훈제볶음 숙갓두부무침 무우장아찌 배추김치
오전간식	아채죽	소고기아채죽	흑임자죽	된장죽	새우아채죽	아채죽
오후간식	떡국	새우볶음밥	마파두부밥	카레라이스	나물밥	짜파게티
일자/요일	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
점심	잡곡밥 시금치된장국 콩나물불고기 어묵볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 고사리들깨탕 고등어구이 오이부추무침 고추잎무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 아채잡채 과일샐러드 조미김 배추김치	잡곡밥 황태콩나물 탕수육 새송이버섯볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 부추달걀국 곤약버섯장조림 애호박볶음 오복지 배추김치	잡곡밥 김치콩나물국 닭갈비 상추/쌈장 모듬견과류조림 배
오전간식	새우아채죽	버섯아채죽	흑임자죽	소고기아채죽	아채죽	계란아채죽
오후간식	콩나물밥	우동	주먹밥	김치볶음밥	아채비빔밥	표고버섯밥
일자/요일	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
점심	잡곡밥 아욱국 돈까스 도라지 유자청 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 유부된장국 메추리알버섯조림 가지고추장볶음 무우말랭이무침 배추김치	잡곡밥 감자국 너미아니조림 호박볶음 고추자무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 마늘쫄불고기 얼갈이겉절이 우엉채볶음 배추김치	잡곡밥 오이냉국 돈육주물럭 아채쌈/쌈장 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 호박된장국 우삼겹숙주볶음 오이부추무침 고들빼기무침 배추김치
오전간식	소고기아채죽	아채죽	버섯아채죽	새우아채죽	아채죽	제과빵
오후간식		짜장밥	만두국	카레라이스	표고버섯밥	잔치국수

* 위 식단은 당일 사정에 의해 변경될 수 있음.

* 위 식단은 협약된 "올바른"식단표를 참고하여 작성함.

2026년 (5)월 주간 보호 일정표

	요일		요일		수	요일	목	요일	금	요일	토	
1주	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	제공일	1	제공일	2	
	신체활동	신체활동	신체활동	신체활동	신체활동	신체활동	신체활동	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	
	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동	인지활동	민요소리(13:30) 추억회상 디오세월	인지활동	퍼즐맞추기	
2주	제공일	4	제공일	5	제공일	6	7	제공일	8	제공일	9	
	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조
	인지활동	융합놀이(13:20) 전래동화(오늘부제)	사회적응 인지활동	영화보기 캐이션 꽃다발 카드	인지활동	토탈미술공예(10시) 색칠하기화투촉소리	인지활동	시니어음악교실(10시) 한글듣고 따라쓰기	인지활동	민요소리(13:30) 숫자 뺑이	인지활동	계란편지접하기
3주	제공일	11	제공일	12	제공일	13	14	제공일	15	제공일	16	
	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조
	인지활동	융합놀이(13:20) 전래동화(가족의힘으로)	인지활동	1.단청무늬 상자 그리기(협동작업)	인지활동	토탈미술공예(10시) 색칠하기	인지활동	시니어음악교실(10시) 칠교놀이	인지활동	민요소리(13:30) 한글읽고따라쓰기	인지활동	투호놀이
4주	제공일	18	제공일	19	제공일	20	21	제공일	22	제공일	23	
	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조
	인지활동	융합놀이(13:20) 전래동화 (호랑이꽃대만난두남자)	사회적응 인지활동	물건값 계산하기 2.단청무늬 상자 벽화꾸미기, 협동작업	인지활동	토탈미술공예(10시) 색종이불이하기-달팽	인지활동	시니어음악교실(10시) 더하기뺑이	인지활동	민요소리(13:30) 한글듣고 따라쓰기	인지활동	비석치기
5주	제공일	25	제공일	26	제공일	27	28	제공일	29	제공일	30	
	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조	신체활동	건강체조 치매예방체조
	인지활동	융합놀이(13:20) 전래동화 (도깨비불부러먹은아이)	인지활동	우산가랜드 만들기	인지활동	토탈미술공예(10시) 색종이 꽃이불이하기 (물고기)	인지활동	시니어음악교실(10시) 한글따라쓰기	인지활동	숫자 더하기	인지활동	원 고리 던지기

상기 일정은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.