

프로그램 운영일정

2026년 03월 / 기본형

행복노인복지센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 삼일절	2 대체공휴일(3.1절) 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 색칠하고 이름 써보기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교실 14:30~15:30(60분)(외)	3 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) (회상활동) 정월대보름 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음공주 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	4 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 계란판 탁구공 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	5 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 색종이 접기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	6 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 달 굴러가요~ 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음 건강 체조 교실 14:30~15:30(60분)(외)	7 신체(전체) 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 접시체조 및 치매예방체조 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 회상활동 14:30~15:30(60분)
8	9 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 사회(전체) 급식지원센터 위생안전교육 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교실 14:30~15:30(60분)(외)	10 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음공주 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	11 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 고리던지기 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	12 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 색종이로 꾸며보기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	13 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 신문지 달리기 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 매화꽃 봄나들이 14:30~15:30(60분)	14 신체(전체) 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 치매예방체조 및 스트레칭 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색칠하고 이름 써보기 14:30~15:30(60분)
15	16 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 신발던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교실 14:30~15:30(60분)(외)	17 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음공주 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	18 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 판뒤집기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	19 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 색종이 접기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	20 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선 대포놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음 건강 체조 교실 14:30~15:30(60분)(외)	21 신체(전체) 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 접시체조 및 치매예방체조 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 만다라 그림놀이 14:30~15:30(60분)
22	23 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선 놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교실 14:30~15:30(60분)(외)	24 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음공주 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	25 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 탁구공 컵 넣기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	26 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 색종이로 꾸며보기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	27 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 생수병 끌어당기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음 건강 체조 교실 14:30~15:30(60분)(외)	28 신체(전체) 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 치매예방체조 및 스트레칭 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 달력만들기 14:30~15:30(60분)
29	30 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 치매예방체조 및 스트레칭 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교실 14:30~15:30(60분)(외)	31 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음공주 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)				

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배표를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

2026-03-03 15:42:17 정지윤 (사회복지사)

요일		월	화	수	목	금	토
일자		03월 02일	03월 03일	03월 04일	03월 05일	03월 06일	03월 07일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	홍합살미역국	청국장찌개	순두부찌개	얼갈이된장국	계란대파국	호박새우전국
	메인반찬	돈육고추장볶음	코다리무조림	닭살데리야끼볶음	돈육짜장볶음	두부양념조림	돈육감자조림
	반찬1	양배추찜/쌈장	베이컨숙주무침	참치김치볶음	콩나물무침	엄지새송이버섯	배추된장나물
	반찬2	무생채	곰피미역무침	상추겉절이	도토리묵/양념장	방울토마토샐러드	콩자반
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		522 kcal	623 kcal	680 kcal	551 kcal	479 kcal	558 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	돈육고추장찌개	냉이된장찌개	재첩두부국	바지락우국	시금치된장국	꽃게된장찌개
	메인반찬	김말이튀김	계란찜	생선가스/소스	훈제오리볶음	고등어조림	메밀전병
	반찬1	간장어묵볶음	궁채돌깨볶음	쥬키니호박볶음	도라지나물	고사리돌깨나물	감자채볶음
	반찬2	시금치나물	부추양파겉절이	치커리사과무침	청경채겨자무침	김구이/양념장	오이생채
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		637 kcal	500 kcal	558 kcal	572 kcal	558 kcal	594 kcal
일자		03월 09일	03월 10일	03월 11일	03월 12일	03월 13일	03월 14일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	사골배추국	건새우근대국	버섯돌개국	황태우국	열무된장국	감자수제비국
	메인반찬	동태무조림	돼지고기국밥	찐두부/참치볶음김치	돈육잡채	마파두부	돈육간장불고기
	반찬1	쥬키니호박볶음	미역줄기볶음	단호박범벅	마늘브로콜리볶음	호박새우젓볶음	세발나물
	반찬2	탕평채	양파짬아찌	도라지초무침	숙주나물	미역초무침	오징어젓갈무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		533 kcal	659 kcal	580 kcal	637 kcal	522 kcal	619 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	열무된장국	참치김치국	근대된장국	조랭이미역국	우거지해장국	닭곰탕
	메인반찬	오색산적	탕수육/양념장	닭살고추장볶음	갈비찜	가자미찜/양념장	계란장조림
	반찬1	베이컨팽이버섯볶음	느타리버섯볶음	톳두부무침	돌깨우나물	가지나물	돈채표고버섯볶음
	반찬2	깻잎순무침	파래자반무침	꽃타살샐러드	청경채겉절이	양배추샐러드	볶음김치반
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		598 kcal	706 kcal	623 kcal	662 kcal	580 kcal	601 kcal
일자		03월 16일	03월 17일	03월 18일	03월 19일	03월 20일	03월 21일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	어묵쌈국	얼갈이된장국	콩나물국	아욱된장국	유부팽이국	시금치된장국
	메인반찬	돈육가래	고등어조림	두부양념조림	돈육김치볶음	코다리찜/양념장	돼지고기야채볶음
	반찬1	햄김자채볶음	매콤콩나물무침	간장어묵볶음	청포묵무침	유채된장나물	애드타리버섯볶음
	반찬2	단무지무침	고막오이무침	브로콜리깨무침	상추겉절이	실곤약야채무침	봄돌겉절이
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		612 kcal	595 kcal	548 kcal	575 kcal	553 kcal	628 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	배추된장국	육개장	소고기미역국	순두부찌개	물만두국	복어채우국
	메인반찬	매추리알버섯장조림	닭살데리야끼볶음	메밀전병	계란찜	돈육고추장볶음	너비아니구이
	반찬1	단호박샐러드	연근간장조림	고사리나물	냉이된장나물	양배추쌈/쌈장	돌깨오이나물
	반찬2	무생채	오징어젓갈무침	오이고추된장무침	김구이/양념장	근대나물	도토리묵/양념장
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		671 kcal	702 kcal	618 kcal	644 kcal	685 kcal	662 kcal
일자		03월 23일	03월 24일	03월 25일	03월 26일	03월 27일	03월 28일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	청경채된장국	돼지고기김치찌개	청국장찌개	건새우우국	호박두부된장국	홍합살우국
	메인반찬	돈육간장불고기	동태무조림	마파두부	돈육짜장볶음	닭고기굴소스볶음	어묵잡채
	반찬1	얼갈이나물	마늘브로콜리볶음	세발나물	숙주나물	콩나물무침	쥬키니호박볶음
	반찬2	양파짬아찌	미역초무침	유부맛살냉채	쌈배추겉절이	돌나물초무침	도라지무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		644 kcal	706 kcal	628 kcal	612 kcal	635 kcal	606 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	김치콩나물국	감자양파국	황태채우국	냉이된장국	유부장국	토란돌깨국
	메인반찬	닭고기찜닭볶음	계란장조림	돈사태떡찜	생선가스/소스	코다리조림	비엔나야채볶음
	반찬1	우영채볶음	매콤어묵볶음	톳두부무침	베이컨팽이버섯볶음	새송이버섯조림	시금치나물
	반찬2	치커리겉절이	브로콜리초무침	콩자반	건새우마늘중무침	연두부/양념장	파래자반무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		682 kcal	615 kcal	671 kcal	659 kcal	648 kcal	640 kcal
일자		03월 30일	03월 31일				
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥				
	국	콩나물배추국	근대된장국				
	메인반찬	닭살고추장볶음	고등어조림				
	반찬1	시래기지짐	궁채돌깨나물				
	반찬2	탕평채	오이생채				
	반찬3	배추김치	배추김치				
열량(kcal)		598 kcal	615 kcal				
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥				
	국	바지락순두부국	김치어묵국				
	메인반찬	두부양념조림	돈육가래				
	반찬1	숙주나물	햄감자채볶음				
	반찬2	오징어젓갈무침	볶음김치반				
	반찬3	배추김치	배추김치				
열량(kcal)		612 kcal	603 kcal				

※ 원산지 표시 : 쌀, 밥, 죽, 누룽지 : 국내산 / 배추김치 : 중국산 / 깍두기 : 중국산 / 백김치 : 중국산 / 두부, 순두부, 연두부 : 대두, 외국산 / 소고기 우전각, 호산 / 돼지고기 : 국내산 / 닭고기 닭다리살, 브라질산 대닭, 국산 닭가슴살, 국산 / 오리고기 : 국산/베이컨, 돼지고기, 외국산/계란 : 국산 /매추리알, 국산/두부 : 대두, 외국산/대어양산(대서양), 코다리, 러시아산/가자미, 러시아산, 중국가공/고등어, 국내산/삼치, 국내산/동태, 러시아산/갈치, 남아공산/조기, 국산/새우젓, 베트남산/계맛살, 연육, 외국산/복어채, 러시아산/황태채, 러시아산/건어묵, 국내산/곰피미역, 식미역, 국내산/건다시마, 국산/열정다시마, 다시마, 국내산/견파래, 국내산/홍합살, 중국산/바지락살, 중국산/참치, 베트남산/멸치, 베트남산/피마자, 중국산/우영, 중국산/콩나물 : 콩, 중국산/숙주나물 : 녹두, 메루/건궁채 : 중국산/토란대, 미얀마산/유채, 중국산/브로콜리, 중국산/냉이, 중국산/근대, 중국산/시금치, 중국산/고사리, 중국산/청경채, 국산/비름나물, 국산/시래기, 국산/연근, 중국산/느타리버섯, 중국산/표고버섯, 중국산/콩자반, 중국산/깻잎무침, 중국산/오징어젓갈, 칠레산/청포묵 : 녹두, 중국산/도토리묵 : 도토리, 중국산/올방개, 중국산/관악, 중국산/만두 : 돈육, 국산/김말이 : 당면, 중국산/메밀전병, 배추 : 국산, 고추장, 중국산/너비아니, 계육, 돈육, 국산/떡갈비 : 돈육, 국산/오색모듬전 : 연육, 외국산, 돈육, 국산/탕수육 : 돈육, 계육, 국산/부추전, 베트남산/생선가스, 중국산/가지튀김, 베트남산/표고버섯, 태왕수 : 표고버섯, 채국산/

2026년 3월 식단표

행복노인복지센터

구분	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	귤	바나나	귤	바나나	요플레	요플레
구분	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	잔기지떡	초코파이 요쿠르트	빵 음료	잔기지떡	카스타드 요쿠르트	빵 음료
구분	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	방울토마토	배	방울토마토	배	요플레	사과
구분	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	불가리스	두유 카스타드	불가리스	두유 빵	기정떡	잔기지떡
구분	월(03.30)	화(03.31)				
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽				
오후 간식	바나나	요플레				