

프로그램 운영일정

2026년 04월 / 기본형

행복노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 달 굴러가요~ 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	2 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 신발던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	3 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음 건강 체조 교실 14:30~15:30(60분)(외)	4 신체(전체) 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈 련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 접시체조 및 치매에 방체조 10:30~11:30(60분) 인지(전체) TV시청 및 영화감 상(장수 상회) 14:30~15:30(60분)
5	6 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교 실 14:30~15:30(60분)(외)	7 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 수건 체조 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음공주 체조 교실 14:30~15:30(60분)(외)	8 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 화상활동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	9 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 계란판 탁구공 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	10 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음 건강 체조 교 실 14:30~15:30(60분)(외)	11 신체(전체) 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈 련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 접시체조 및 치매에 방체조 10:30~11:30(60분) 인지(전체) TV시청 및 영화감 상 14:30~15:30(60분)
12	13 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 미니볼링게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교 실 14:30~15:30(60분)(외)	14 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 미술활동(협동화 만 들기) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음공주 체조 교실 14:30~15:30(60분)(외)	15 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 술가락으로 탁구공 옮기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	16 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선 대포 놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	17 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음 건강 체조 교 실 14:30~15:30(60분)(외)	18 신체(전체) 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈 련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 접시체조 및 치매에 방체조 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 노래 따라 부르기 14:30~15:30(60분)
19	20 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 고리던지기 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교 실 14:30~15:30(60분)(외)	21 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 색종이 접기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음공주 체조 교실 14:30~15:30(60분)(외)	22 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 탁구공 컵 날기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	23 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 판뒤집기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	24 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음 건강 체조 교 실 14:30~15:30(60분)(외)	25 신체(전체) 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈 련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 접시체조 및 치매에 방체조 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 달력만들기 14:30~15:30(60분)
26	27 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 콩주머니 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교 실 14:30~15:30(60분)(외)	28 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음공주 체조 교실 14:30~15:30(60분)(외)	29 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)	30 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선으로 종이컵 옮 기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)		

요일		월	화	수	목	금	토
일자				04월 01일	04월 02일	04월 03일	04월 04일
점심	밥			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국			어묵쌈국	호박새우젓국	사골배추국	건새우근대국
	메인반찬			돈육카레	돈육감자조림	동태무조림	돼지고기볶침
	반찬1			햄감자채볶음	배추된장나물	탕평채	미역줄기볶음
	반찬2			단무지무침	콩자반	참치김치볶음	도시락김
열량(kcal)				642 kcal	618 kcal	655 kcal	672 kcal
저녁	밥			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국			배추된장국	꽃게된장찌개	조랭이미역국	냉이된장국
	메인반찬			매추리알버섯장조림	메밀전병	갈비찜	가지미찜/양념장
	반찬1			단호박샐러드	감자채볶음	들깨무나물	가지나물
	반찬2			무생채	오이생채	청경채겉절이	양배추샐러드
열량(kcal)				631 kcal	702 kcal	688 kcal	661 kcal
일자		04월 06일	04월 07일	04월 08일	04월 09일	04월 10일	04월 11일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	복동된장국	황태채우국	쇠고기미역국	청경채된장국	유부장국	콩가루배추국
	메인반찬	제육볶음	닭고기찜닭볶음	고등어조림	돈육불고기	계란장조림	마파두부
	반찬1	새우살쥬키니호박볶음	세발나물두부무침	시금치나물	단호박떡볶음	매콤어묵볶음	새송이버섯볶음
	반찬2	도토리묵/달래장	미역조무침	매콤무생채	상추겉절이	치커리겉절이	브로콜리조무침
열량(kcal)		705 kcal	648 kcal	622 kcal	665 kcal	618 kcal	655 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	맑은콩나물국	근대된장국	들깨우채국	감자양파국	아욱된장국	바지락순두부국
	메인반찬	아채계란찜	코다리찜/양념장	돈육곤약장조림	닭고기간장조림	버섯소불고기	탕수육/소스
	반찬1	돈육가지볶음	매콤감자조림	브로콜리볶음	비엔나아채볶음	매콤콩나물무침	연근조림
	반찬2	오이고추된장무침	참나물무침	오이생채	유채된장나물	얼무무침	깻잎양념무침
열량(kcal)		662 kcal	688 kcal	671 kcal	702 kcal	685 kcal	706 kcal
일자		04월 13일	04월 14일	04월 15일	04월 16일	04월 17일	04월 18일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	사골국	어묵무국	순두부백탕	맑은근대국	실파계란국	콩비지찌개
	메인반찬	돼지고기아채볶음	돈육잡채	두부양념조림	고등어조림	돈육짜장볶음	코다리양념조림
	반찬1	미역줄기볶음	피마자나물	숙주나물	베이컨양배추볶음	미나리순두부무침	도라지볶음
	반찬2	툇두부무침	도라지조무침	오징어젓갈무침	부추겉절이	오이양파짬아찌	상추겉절이
열량(kcal)		665 kcal	648 kcal	622 kcal	685 kcal	658 kcal	672 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	북어채우국	육개장	맑은버섯국	수제비감자국	들깨토란알탕	김치어묵국
	메인반찬	너비아니구이	생선까스/양념장	훈제오리볶음	돈육간장불고기	닭살고추장볶음	돈육카레
	반찬1	들깨오이나물	탕평채	도라지나물	느타리버섯볶음	쥬키니호박볶음	햄감자채볶음
	반찬2	김구이/달래장	건새우마늘종무침	미나리무생채	세발나물무침	숙감두부무침	볶음감자반
열량(kcal)		702 kcal	735 kcal	688 kcal	710 kcal	695 kcal	705 kcal
일자		04월 20일	04월 21일	04월 22일	04월 23일	04월 24일	04월 25일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	시금치된장국	열갈이된장국	참치김치국	굴미역국	미소미역장국	아욱된장국
	메인반찬	돈육장조림	돈육고추장볶음	닭볶음탕	가지미찜/양념장	돼지고기김치볶음	찐두부/참치김치볶음
	반찬1	우영어묵볶음	호박새우젓볶음	베이컨숙주무침	느타리버섯볶음	연근조림	미역줄기볶음
	반찬2	무생채	복동겉절이	부추오이생채	도토리묵/양념장	상추겉절이	냉이나물무침
열량(kcal)		648 kcal	665 kcal	672 kcal	635 kcal	658 kcal	642 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	육개장	근대된장국	북어채우국	감자호박된장국	매콤콩나물국	매콤순두부국
	메인반찬	아채계란찜	삼치조림	오색산적전	매추리알버섯장조림	두부스틱/양념	비엔나소시지피망볶음
	반찬1	청도묵김가루무침	새송이버섯조림	건취나물볶음	콩나물무침	오이나물	고추장감자조림
	반찬2	참치김치볶음	연두부/양념장	오이고추된장무침	흑임자연근샐러드	치커리사과무침	세발나물
열량(kcal)		702 kcal	688 kcal	715 kcal	671 kcal	695 kcal	702 kcal
일자		04월 27일	04월 28일	04월 29일	04월 30일		
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	국	콩나물배추국	북어채계란국	쇠고기무국	근대된장국		
	메인반찬	닭살고추장볶음	돼지고기볶침	돈육카레			
	반찬1	시래기지짐	무들깨나물	배추된장나물	감자채볶음		
	반찬2	꽃맛샐러드	유부맛살냉채	미역조무침	오이생채		
열량(kcal)		632 kcal	658 kcal	648 kcal	622 kcal		
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	국	팽이미소장국	꽃게된장찌개	육개장	소고기미역국		
	메인반찬	돈육짜장볶음	마파두부	탕수육/양념장	메밀전병		
	반찬1	얼무된장나물	베이컨팽이버섯볶음	궁채들깨볶음	고사리나물		
	반찬2	파래자반볶음	곰피미역무침	김자반볶음	오이고추된장무침		
열량(kcal)		671 kcal	702 kcal	735 kcal	685 kcal		

※ 원산지 표시 : 쌀,쌀,죽,누룽지 : 국내산 / 배추김치 : 중국산 / 깍두기 : 중국산 / 김치 : 중국산 / 두부,순두부,연두부 : 대두,외국산 / 소고기 우전각:호주산 / 돼지고기 : 국내산 / 닭고기 닭다리살:브라질산 대닭:국내산 닭가슴살:국내산 / 오리고기 :국내산/베이컨: 돼지고기:외국산/계란: 국내산 /매추리알:국내산/두부: 대두:외국산/대구:원양산(대서양)/코다리:러시아산/가지미:러시아산,중국자궁/고등어:국내산/삼치:국내산/동태:러시아산/갈치:남양공산/조기:국내산/새우젓:베트남산/계맛살:연육:외국산/북어채:러시아산/황태채:러시아산/건미역:국내산/곰피미역:식미역:국내산/건다시마:국내산/열갈이:국내산/간파래:국내산/홍합살:중국산/버섯:러시아산/중국산/참치:베트남산/멸치:베트남산/피마자:중국산/우영:중국산/콩나물: 콩:중국산/숙주나물:녹두:패루/건궁채:중국산/토란대:미얀마산/유채:중국산/브로콜리:중국산/냉이:중국산/근대:중국산/시금치:중국산/고사리:중국산/청경채:중국산/버섯:러시아산/콩나물:국내산/시래기:국내산/연근:중국산/느타리버섯:중국산/표고버섯:중국산/ 콩자반:중국산/깻잎무침:중국산/오징어젓갈:칠레산/청포묵:녹두:중국산/도토리묵:도토리:중국산/올방개:중국산/곤약:중국산/면두:돈육:국내산/김말이:당면:중국산/메밀전병:배추:중국산,고춧가루:중국산/너비아니:계육,돈육:국내산/떡갈비:돈육:국내산/오색모듬전:연육:외국산,돈육:국내산/탕수육:돈육,계육:국내산/부추전:베트남산/생선가스:중국산/가지튀김:베트남산/표고버섯채탕수:표고버섯채:중국산/

2026년 4월 식단표

행복노인복지센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
오전 간식			흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식			고구마	파전	잔기지떡, 바나나	잔기지떡, 요구르트
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	유과	연양갱	요거트	고구마	기정떡	유과, 기정떡
구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	고구마	요구르트	잔기지떡	빵	기정떡	요플레
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	불가리스	배	바나나	배	귤	요플레
구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽		
오후 간식	방울토마토	귤	샤인머스켓	사과		