

프로그램 운영일정

2026년 05월 / 기본형

행복노인복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 협동화 만들기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음건강 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	2 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) 회상활동(봄나들이) 14:30~15:30(60분)
3	4 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 교실 14:30~15:30(60분)(외)	5 어린이 날 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 사회(전체) 생신 잔치 및 가족지지 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음 공주 체조 교실 14:30~15:30(60분)(외)	6 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 같은 글자 찾기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	7 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 사회(전체) 가천산방 족욕체험 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	8 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 사회(전체) 어버이날 행사 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음 건강 체조 교실 14:30~15:30(60분)(외)	9 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) 그때 그 시절에는(민속놀이) 14:30~15:30(60분)
10	11 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 계란판 탁구공 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교실 14:30~15:30(60분)(외)	12 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)	13 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 노래 따라 부르기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	14 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 낙시놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	15 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)	16 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) 같은 그림 찾기 14:30~15:30(60분)
17	18 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)	19 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)	20 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 웃놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	21 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 신문지 신문지 달리기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	22 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)	23 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) 만다라 그림 놀이 14:30~15:30(60분)
24 석가탄신일	25 대체공휴일 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 손바닥 끈끈이 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교실 14:30~15:30(60분)(외)	26 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)	27 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)	28 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 콩주머니 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	29 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)	30 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)
31						

요일		월	화	수	목	금	토
일자						05월 01일	05월 02일
점심	밥					잡곡밥	잡곡밥
	국					어묵무국	청국장찌개
	메인반찬					돈육잡채	코다리시래기찜
	반찬1					토란대볶음	브로콜리새송이볶음
	반찬2					도라지무침	도토리묵상추무침
	반찬3					배추김치	배추김치
열량(kcal)						632 kcal	646 kcal
저녁	밥					잡곡밥	잡곡밥
	국					두부새우젓국	유부장국
	메인반찬					버섯소불고기	달고기데리야끼볶음
	반찬1					쥬키니호박볶음	피마자나물
	반찬2					다시마썸/초장	청경채겉절이
	반찬3					배추김치	배추김치
열량(kcal)						668 kcal	675 kcal
일자		05월 04일	05월 05일	05월 06일	05월 07일	05월 08일	05월 09일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	참치김치국	북어채두부국	건새우미역국	사골국	무채물개국	아욱된장국
	메인반찬	돈육장조림	돈육고추장불고기	고추잡채	삼치조림	계란장조림	돼지고기야채무침
	반찬1	시금치나물	미역줄기볶음	간장감자조림	들깨오이나물	돈채표고버섯볶음	어묵야채볶음
	반찬2	양파장아찌	상추/쌈장	황도샐러드	돌나물초무침	부추겉절이	툇두부무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		645 kcal	658 kcal	612 kcal	628 kcal	642 kcal	655 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	닭곰탕	근대된장국	토란물개국	냉이된장국	물만두국	꽃게된장찌개
	메인반찬	생선까스/소스	매추리알곤약조림	동태무조림	오색산적전	돼지고기김치볶음	떡갈비조림
	반찬1	숙주나물	느타리버섯볶음	시래기된장지짐	멸치볶음	콩나물무침	도라지볶음
	반찬2	오이생채무침	얼갈이겉절이	연두부/양념장	깻잎순무침	양배추찜/쌈장	단호박벌떡
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	물김치	배추김치
열량(kcal)		702 kcal	668 kcal	635 kcal	662 kcal	685 kcal	702 kcal
일자		05월 11일	05월 12일	05월 13일	05월 14일	05월 15일	05월 16일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	계란부추국	돼지고기김치찌개	콩가루배추국	조랭이미역국	바지락살무국	북어채콩나물국
	메인반찬	돼지고기짜장불고기	두부찜/양념장	달고기김치볶음	돈육잡채	돼지고기골소스볶음	고등어조림
	반찬1	햄어묵야채볶음	멸치무조림	고사리볶음	호박버섯볶음	고추장감자조림	염지새송이버섯조림
	반찬2	단무지채무침	콩나물무침	상추/쌈장	숙갓두부무침	부추겉절이	매콤무생채
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		665 kcal	628 kcal	648 kcal	672 kcal	658 kcal	635 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	순두부찌개	닭곰탕	호박새우젓국	토란물개국	청국장찌개	얼갈이된장국
	메인반찬	야채계란찜	너비아니구이/양념장	김말이튀김	달고기양배추볶음	대구조림	돼지고기야채무침
	반찬1	숙주나물	가지나물	브로콜리마늘볶음	건취나물볶음	도라지볶음	미역줄기볶음
	반찬2	청포묵김가루무침	참치묵은지볶음	유채된장나물	달래오이무침	냉이된장무침	세발나물두부무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		702 kcal	688 kcal	715 kcal	702 kcal	688 kcal	671 kcal
일자		05월 18일	05월 19일	05월 20일	05월 21일	05월 22일	05월 23일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	콩나물배추국	시금치된장국	아욱된장국	감자소제비국	소고기미역국	참치김치국
	메인반찬	달걀고추장볶음	돼지고기쪽찜	마파두부	돈육카레	두부양념조림	닭볶음탕
	반찬1	탕평채	햄김자채볶음	베이컨팽이버섯볶음	툇두부무침	고사리들깨나물	배추된장나물
	반찬2	김구이/양념장	오징어젓갈	곰피미역무침	부추오이생채	게맛살냉채	도토리묵/양념장
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		642 kcal	672 kcal	658 kcal	665 kcal	635 kcal	648 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	쇠고기무국	돈육고추장찌개	육개장	꽃게된장찌개	냉이된장국	매콤순두부국
	메인반찬	코다리조림	탕수육/양념장	가자미찜/양념장	비엔나소시지피망볶음	떡갈비찜	야채계란찜
	반찬1	단호박샐러드	우엉어묵볶음	궁채들깨볶음	시금치나물	무나물	돈육가지볶음
	반찬2	미역초무침	꽃맛살샐러드	김자반볶음	오이고추된장무침	양파장아찌	얼무두부무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		688 kcal	735 kcal	702 kcal	715 kcal	688 kcal	702 kcal
일자		05월 25일	05월 26일	05월 27일	05월 28일	05월 29일	05월 30일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	미소미역장국	사골국	팽이미소장국	어묵숙간국	콩비지찌개	열무된장국
	메인반찬	돼지고기김치볶음	달고기찜닭볶음	돈육짜장볶음	고등어조림	계란장조림	찜두부/참치김치볶음
	반찬1	연근조림	미역줄기볶음	파래자반볶음	베이컨양배추볶음	느타리버섯볶음	김자채볶음
	반찬2	상추겉절이	미나리무생채	단무지무침	콩자반	오징어젓갈	세발나물
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		655 kcal	668 kcal	642 kcal	658 kcal	635 kcal	648 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	근대된장국	매콤콩나물국	감자호박된장국	청국장찌개	북어채무국	홍합살미역국
	메인반찬	삼치조림	오색산적전	두부스틱/칠리소스	돈육잡채	훈제오리볶음	매일전병
	반찬1	새송이버섯조림	열무된장나물	콩나물무침	고추장감자조림	도라지나물	오이들깨볶음
	반찬2	연두부/양념장	브로콜리깨무침	흑임자연근샐러드	치커리사과무침	청경채겨자무침	부추겉절이
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		702 kcal	688 kcal	671 kcal	702 kcal	715 kcal	688 kcal

※ 원산지 표시 : 쌀,잡,죽,누룽지 : 국내산 / 배추김치 : 중국산 / 깍두기 : 중국산 / 백김치 : 중국산 / 두부,순두부,연두부 : 대두,외국산 / 소고기 우전각,호후산 / 돼지고기 : 국내산 / 달고기 달다리살,브라질산 대닭:국내산 닭가슴살:국내산 / 오리고기 :국내산/베이컨: 돼지고기:외국산/계란: 국내산 /매추리알:국내산/두부: 대두:외국산/대구:월양산(대서양)/코다리:러시아산/가자미:러시아산,중국가공/고등어:국내산/삼치:국내산/동태:러시아산/갈치:남양공산/조기:국내산/새우젓:베트남산/게맛살:연육:외국산/북어채:러시아산/황태채:러시아산/건미역:국내산/곰피미역:식미역:국내산/건다시마:국내산/연장다시마:다시마:국내산/건파래:국내산/홍합살:중국산/버지락살:중국산/참치캔:베트남산/멸치:베트남산/ 피마자:중국산/콩나물: 콩:중국산/숙주나물: 녹두:패루/건궁채: 중국산/토란대:미얀마산/유채:중국산/브로콜리:중국산/생이:중국산/근대:중국산/시금치:중국산/고사리:중국산/청경채:국내산/비름나물: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/매일전병:배추:국내산,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 5월 식단표

행복노인복지센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
오전 간식					흑임자죽	흑임자죽
오후 간식					바나나	사과
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	기정떡	두유	빵 요구르트	기정떡	빵 요구르트	요플레
구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	한과	팔시루떡	두유	요플레	한과	요플레
구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	배	바나나	배	방울토마토	사과	참외
구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	딸기	바나나	요플레	딸기	바나나	요플레