

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 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) 손가락으로 탁구공 옮기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링치유 노래 교실 14:30~15:30(60분)(외)	2 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 콩주머니 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 미술활동 14:30~15:30(60분)	3 9회지방선거 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 신문지 달리기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	4 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 윗놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동 교실 14:30~15:30(60분)(외)	5 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음건강 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	6 현충일 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 14:30~15:30(60분)
7	8 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 낚시놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링치유 노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	9 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 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	10 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 신발던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	11 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 달 굴러가요~ 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	12 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음건강 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	13 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) 상자 속 물건 맞추기 14:30~15:30(60분)
14	15 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 손가락으로 탁구공 옮기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링치유 노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	16 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 협동화 만들기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음공주 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	17 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 사회(전체) 안전교육(재난상황 대응훈련) 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지건강댄스 14:30~15:30(60분)(외)	18 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 투호놀이 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	19 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 웃음건강 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	20 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) 컵 쌓기 14:30~15:30(60분)
21	22 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 콩주머니 던지기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링치유 노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	23 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 틀린그림찾기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 실버 웃음공주 체조교실 14:30~15:30(60분)(외)	24 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)	25 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 회상활동 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	26 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 인지(전체) 백세인생 인생강의 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 요리활동 14:30~15:30(60분)	27 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)
28	29 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 젓가락 스피드 게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링치유 노래교실 14:30~15:30(60분)(외)	30 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)				

요일		월	화	수	목	금	토
일자		06월 01일	06월 02일	06월 03일	06월 04일	06월 05일	06월 06일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	두부호박고추장찌개	청경채된장국	어묵무국	감자호박된장국	유부장국	콩나물냉국
	메인반찬	돈육잡채	대구조림	돼지고기콩나물볶음	데리야끼찜닭	아파두부	돈육카레
	반찬1	피마자나물	건새우쭈기니호박볶음	열무된장나물	고사리볶음	감자채볶음	브로콜리맛살볶음
	반찬2	미역초무침	팽이버섯피망무침	양상추샐러드	청경채무침	청포묵김가루무침	숙갓두부무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		688 kcal	642 kcal	724 kcal	734 kcal	680 kcal	743 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	홍새우살미역국	쇠고기무국	닭개장	꽃게된장찌개	돼지고기김치찌개	얼갈이된장국
	메인반찬	야채계란찜	메밀전병	두부찜/양념간장	코다리찜/양념장	돈사태갈비찜	닭고기데리야끼볶음
	반찬1	엄지새송이버섯조림	베이컨양배추볶음	돈채표고버섯볶음	단호박샐러드	무나물	미역줄기볶음
	반찬2	배추된장나물	오징어젓갈무침	유채된장나물	냉이무침	상추된장무침	참나물오리엔탈무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		613 kcal	694 kcal	654 kcal	713 kcal	764 kcal	702 kcal
일자		06월 08일	06월 09일	06월 10일	06월 11일	06월 12일	06월 13일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	우거지된장국	미역오이냉국	호박두부된장국	닭곰탕	미소된장국	황태계란국
	메인반찬	돈육카레	동태조림	돼지고기고추장불고기	두부양념조림	달걀비	돼지고기국밥
	반찬1	매콤어묵야채볶음	쭈기니호박볶음	궁채들깨볶음	고사리볶음	토란대볶음	우영조림
	반찬2	돌나물유자샐러드	시금치나물	상추/쌈장	치커리무침	곰피미역초무침	참나물두부무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		718 kcal	684 kcal	736 kcal	721 kcal	695 kcal	703 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	토란들깨국	닭개장	홍합살무국	냉이된장국	김치콩나물국	감자버섯들깨국
	메인반찬	돼지고기데리야끼볶음	야채비빔만두	계란장조림	소불고기	너비아니구이	코다리무조림
	반찬1	숙주나물	맛살느타리버섯볶음	돈채표고버섯볶음	무나물들깨볶음	오이들깨볶음	건취나물볶음
	반찬2	양념깻잎지	도토리묵/양념장	콩나물냉채	엄지새송이부추무침	청경채겉절이	배추된장나물
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		702 kcal	661 kcal	689 kcal	713 kcal	672 kcal	724 kcal
일자		06월 15일	06월 16일	06월 17일	06월 18일	06월 19일	06월 20일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	시금치된장국	북어채무국	배추된장국	감자들깨국	유부김치국	계란양파국
	메인반찬	돼지고기야채무침	닭고기김치볶음	고등어조림	닭볶음탕	돼지고기버섯볶음	가지미찜/양념장
	반찬1	콩나물무침	다시마썬/조장	애호박볶음	시금치나물	우영어묵볶음	고추장감자조림
	반찬2	치커리샐러드	냉이무침	부추겉절이	도라지오이무침	툇두부무침	무생채
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		718 kcal	684 kcal	736 kcal	721 kcal	695 kcal	703 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	두부새우젓국	만둣국	닭곰탕	냉이된장국	사골국	청국장찌개
	메인반찬	매추리알버섯조림	김말이튀김	돼지고기감자조림	고기매밀전병	훈제오리볶음	고추잡채
	반찬1	건새우무나물	돈육가지볶음	궁채들깨볶음	멸치볶음	도라지나물	건취나물볶음
	반찬2	건파래무침	비름나물	돌나물초무침	숙주미나리나물	청경채겨자무침	미역간장초무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		702 kcal	661 kcal	689 kcal	713 kcal	672 kcal	724 kcal
일자		06월 22일	06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일	06월 27일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	콩나물배추국	아욱된장국	육개장	감자수제비국	팽이된장국	참치김치국
	메인반찬	달걀고추장볶음	제육볶음	돈육카레	돈육카레	두부양념조림	닭볶음탕
	반찬1	탕평채	햄감자채볶음	툇두부무침	베이컨팽이버섯볶음	고사리들깨나물	배추된장나물
	반찬2	김구이/양념장	오징어젓갈	부추오이생채	곰피미역무침	게맛살냉채	도토리묵/양념장
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		681 kcal	734 kcal	748 kcal	727 kcal	694 kcal	716 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	도토리묵오이냉국	돈육고추장찌개	꽃게된장찌개	돈육청국장국	소고기미역국	매콤순두부국
	메인반찬	코다리조림	야채계란찜	가지미찜/양념장	너비아니구이	동태무조림	비엔나소시지피망볶음
	반찬1	단호박샐러드	우영어묵볶음	궁채들깨볶음	시금치나물	들깨토란대볶음	돈육가지볶음
	반찬2	미역초무침	꽃맛살샐러드	김자반볶음	오이고추된장무침	양파짬파지	얼두부무침
	반찬3	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		702 kcal	689 kcal	736 kcal	715 kcal	704 kcal	733 kcal
일자		06월 29일	06월 30일				
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥				
	국	다시마무국	미소미역장국				
	메인반찬	매추리알곤약조림	돼지고기김치볶음				
	반찬1	멸치시래기된장지짐	연근조림				
	반찬2	노각무침	상추겉절이				
	반찬3	배추김치	배추김치				
열량(kcal)		712 kcal	668 kcal				
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥				
	국	얼무된장국	근대된장국				
	메인반찬	탕수육/소스	삼치조림				
	반찬1	돈채표고버섯볶음	새송이버섯조림				
	반찬2	파래자반무침	연두부/양념장				
	반찬3	배추김치	배추김치				
열량(kcal)		701 kcal	684 kcal				

※ 원산지 표시 : 쌀,잡,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:월양산(대서양)/코다리:러시아산/가자미:러시아산,중국가공/고등어:국내산/삼치:국내산/동태:러시아산/갈치:남아공산/조기:국내산/새우젓:베트남산/게맛살:연육:외국산/북어채:러시아산/황태:러시아산/건미역:중국산/곰피미역:식미역:국내산/건다시마:국내산/연근:다시마:다시마:국내산/건파래:국내산/홍합살:중국산/버섯:중국산/참치:캐나다/베트남산/멸치:베트남산/ 피마자:중국산/우영:중국산/콩나물: 콩:중국산/숙주나물:녹두:패투/건궁채:중국산/토란대:미얀마산/유채:중국산/브로콜리:중국산/냉이:중국산/근대:중국산/시금치:중국산/고사리:중국산/청경채:국내산/비름나물:국내산/시래기:국내산/연근:중국산/느타리버섯:중국산/표고버섯:중국산/ 풍자반:중국산/깻잎무침:중국산/오징어젓갈:칠레산/청포묵:녹두:중국산/도토리묵:도토리:중국산/올방개:중국산/곤약:중국산/면두:중국산/김말이:당면:중국산/메밀전병: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 6월 식단표

행복노인복지센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	바나나	방울토마토	수박	바나나	요플레	수박
구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	기정떡	참외	요플레	기정떡	참외	요플레
구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	두유	식혜	옥수수	잔가지떡	두유	옥수수
구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	수박	바나나	딸기	요플레	참외	수박
구분	월(06.29)	화(06.30)				
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽				
오후 간식	빵 요구르트	기정떡 식혜				