

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 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) 풍선 대포 놀이 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) 술가락으로 탁구공 옮기기 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) 숫자공부 14:30~15:30(60분)	4 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 치매예방체조 및 스트레칭 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 물감으로 꾸며보기 10:30~11:30(60분)
5	6 신체(전체) 건강/위생 체크와 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)	7 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)	8 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 사회(전체) 노인인권 및 학대예방 교육 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) 빨래집게 종이컵 쌓기 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 교실 14:30~15:30(60분)(외)	11 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 치매예방체조 및 스트레칭 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 컵 쌓기 10:30~11:30(60분)
12	13 신체(전체) 건강/위생 체크와 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)	14 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)	15 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 낙시놀이 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) 인지(전체) 색종이 접기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	17 제한절 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)	18 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 치매예방체조 및 스트레칭 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 색종이로 꾸며보기 10:30~11:30(60분)
19	20 신체(전체) 건강/위생 체크와 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)	21 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)	22 신체(전체) 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 탁구공 컵 옮기기 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) 인지(전체) 미로찾기 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 교실 14:30~15:30(60분)(외)	25 신체(전체) 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 10:30~11:30(60분)
26	27 신체(전체) 건강/위생 체크와 신체건강관리 및 근력 강화 훈련 09:30~10:30(60분) 신체(전체) 풍선으로 종이컵 옮기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 힐링 치유 노래 교실 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 체조교실 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) 인지(전체) 달력만들기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 동화구연과 운동교실 14:30~15:30(60분)(외)	31 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)	



2026년 7월 시니어영양케어식단



김성은 영양사

요일		월	화	수	목	금	토
일자				07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일
점심	밥			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국			콩나물국	북어채우국	얼갈이된장국	야채계란국
	메인반찬			돈육잡채	달걀간장조림	고등어조림	돈육짜장
	반찬1			매콤어묵볶음	쥬키니호박볶음	마늘브로콜리볶음	열무된장나물
	반찬2			알배기배추무침	미역줄기초무침	무생채	단무지채무침
반찬3				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)				714 kcal	671 kcal	705 kcal	722 kcal
저녁	밥			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국			쇠고기우국	부대찌개	유부장국	근대된장국
	메인반찬			돈육감자조림	너비아니구이	마파두부	버섯소불고기
	반찬1			숙주나물	청경채나물	감자채볶음	단호박샐러드
	반찬2			오이양파무침	구이김/양념장	돌나물무침	곰피미역무침
반찬3				배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)				682 kcal	748 kcal	666 kcal	711 kcal
일자		07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	버섯들깨국	육개장	바지락살무국	닭곰탕	꼬시래기냉국	어묵속갓국
	메인반찬	찐두부/참치김치볶음	달고기야채겨자무침	제육볶음	돈육장조림	돼지고기간장불고기	고등어무조림
	반찬1	시래기지짐	느타리버섯볶음	도토리묵/양념장	오징어젓갈무침	건취나물볶음	건새우마늘중무침
	반찬2	참나물오리엔탈무침	콩자반	미역줄기볶음	톳두부무침	매콤콩나물무침	참나물샐러드
반찬3		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		718 kcal	736 kcal	724 kcal	697 kcal	706 kcal	715 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	미소미역장국	콩나물냉국	아욱된장국	매콤순두부국	사골국	팽이버섯된장국
	메인반찬	돈사태갈비찜	매추리알곤약조림	오리훈제볶음	생선까스/타르타르소스	두부양념조림	햄야채볶음
	반찬1	매콤어묵볶음	궁채들깨볶음	쥬키니호박볶음	우영채조림	들깨고사리볶음	연근조림
	반찬2	양파장아찌	양배추숙채무침	오이생채	치커리생채	노각무침	연두부/양념장
반찬3		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		704 kcal	654 kcal	733 kcal	761 kcal	668 kcal	709 kcal
일자		07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥 1/2	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	시래기된장국	청국장찌개	야채달죽	열무된장국	미역오이냉국	김치콩나물국
	메인반찬	돈육잡채	안동찜닭	유부야채겨자무침	돈육장조림	돈육골소스테이크	돈육골소스볶음
	반찬1	단호박샐러드	가지볶음	염지새송이버섯볶음	브로콜리깨무침	김치샐러드	알감자조림
	반찬2	상추겉절이	치커리사과무침	부추오이무침	오징어젓갈	매콤무생채	깻잎순나물
반찬3		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		722 kcal	748 kcal	596 kcal	719 kcal	736 kcal	711 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	황태미역국	들깨무채국	배추된장국	감자수제비국	미소된장국	들깨미역국
	메인반찬	코다리조림	야채계란찜	돈육짜장불고기	김치매밀전병	대구조림	돈육카레
	반찬1	비름나물	쥬키니새우젓볶음	알감자조림	토란대볶음	애너트리굴소스볶음	단무지채무침
	반찬2	오복채무침	양상추흑임자무침	양상추샐러드	실곤약야채무침	열무겉절이	건파래볶음
반찬3		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		681 kcal	645 kcal	708 kcal	735 kcal	692 kcal	706 kcal
일자		07월 20일	07월 21일	07월 22일	07월 23일	07월 24일	07월 25일
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	우거지해장국	근대된장국	굴미역국	참치김치국	콩비지찌개	닭개장
	메인반찬	돼지고기야채무침	제육숙주볶음	가지미찜/양념장	돈육잡채	돈육김치볶음	마파두부
	반찬1	피마자나물	콩자반	느타리버섯볶음	탕평채	오이들깨나물	마늘브로콜리볶음
	반찬2	오이무침	해초무침	도토리묵/양념장	도라지오이초무침	양파짬아찌	콩나물무침
반찬3		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		713 kcal	728 kcal	696 kcal	731 kcal	744 kcal	684 kcal
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	국	배추맑은국	어묵우국	돼지고기김치찌개	시래기된장국	콩나물국	유부장국
	메인반찬	두부스틱	오색산적구이	돈사태갈비찜	코다리찜/양념장	탕수육/소스	고등어조림
	반찬1	연두부/양념장	돈육가지볶음	무나물	브로콜리깨무침	배추된장나물	표고버섯볶음
	반찬2	궁채들깨볶음	계맛살미역무침	상추된장무침	도시락김	미역줄기초무침	유채된장나물
반찬3		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량(kcal)		641 kcal	718 kcal	782 kcal	687 kcal	765 kcal	722 kcal
일자		07월 27일	07월 28일	07월 29일	07월 30일	07월 31일	
점심	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	국	오징어우국	근대된장국	순두부백탕	사골국	청국장찌개	
	메인반찬	닭살카레볶음	제육볶음	달고기데리야끼볶음	두부양념조림	동태무조림	
	반찬1	청경채된장나물	건새우무나물	참치묵은지볶음	햄감자채볶음	시금치나물	
	반찬2	청포묵김무침	부추적채겉절이	파래자반무침	브로콜리새송이무침	방울토마토샐러드	
반찬3		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량(kcal)		716 kcal	724 kcal	719 kcal	671 kcal	703 kcal	
저녁	밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	국	두부감자국	북어채계란국	아욱된장국	바지락살무국	물만둣국	
	메인반찬	조기양념찜	김말이튀김	고등어조림	생선까스/소스	계란장조림	
	반찬1	꽃맛샐러드	단호박범벅	가지나물	고추장감자조림	베이컨팽이버섯볶음	
	반찬2	열무된장무침	들깨고사리나물	올방개묵/양념장	냉이된장나물	멸치볶음	
반찬3		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량(kcal)		781 kcal	742 kcal	708 kcal	764 kcal	699 kcal	

※ 원산지 표시 : 쌀,밥,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/배이컨: 돼지고기:외국산/계란: 국내산 /매추리알:국내산/두부: 대두:외국산/대구:원양산(대서양)/코다리:러시아산/가지미:러시아산,중국가공/고등어:국내산/삼치:국내산/동태:러시아산/갈치:남양공산/조기:국내산/새우젓:베트남산/계맛살:연육:외국산/북어채:러시아산/황태:러시아산/건미역:국내산/곰피미역:쇠미역:국내산/건다시마:국내산/영장다시마:다시마:국내산/건파래:국내산/용합살:중국산/바지락살:중국산/참치캔: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/비름나물:국내산/시래기:국내산/연근:중국산/느타리버섯:중국산/표고버섯:중국산/ 콩자반:중국산/깻잎무침:중국산/오징어젓갈:칠레산/청포묵:녹두:중국산/도토리묵:도토리:중국산/올방개묵:중국산/곤약:중국산/만두:돈육:국내산/김말이:당면:중국산/매밀전병:배추:국내산,고춧가루:중국산/너비나기:계육,돈육:국내산/떡갈비:돈육:국내산/오색모듬전:연육:외국산,돈육:국내산/탕수육:돈육,계육:국내산/부추전:베트남산/생선가스:중국산/가지튀김:베트남산/표고버섯탕수:표고버섯채:중국산/

식단표

2026년 07월

행복노인복지센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
오전 간식			흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식			요플레	수박	참외	수박
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	바나나	수박	잔기지떡	바나나	수박	잔기지떡
구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	기정떡	옥수수	요플레	빵 두유	식혜	옥수수
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽
오후 간식	복숭아	바나나	참외	요플레	복숭아	참외
구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
오전 간식	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	흑임자죽	
오후 간식	잔기지떡 음료	옥수수 식혜	두유	잔기지떡 음료	빵 식혜	