



3월 소식지

봄이 가까워지고 따뜻한 햇살이 우리를 반겨주는 3월,
새로운 시작의 기운이 가득한 한 달이 다가 왔습니다.
따뜻한 봄날처럼 밝고 희망찬 하루하루가 되시길 기원하며,
새로운 계절을 맞이하는 기쁜마음을 나누고자 합니다.

- 3월 2일(대체휴일) : 센터 정상운영
- 3월 3일 (화) : 정월대보름 (절기음식제공)
- 3월 5일(목) : 권석순어르신 생신잔치
- 3월 17일 (화) : 이미용 봉사
- 3월 21일 (토) : 차금이어르신 생신잔치
- 3월 25일(수) : 특별식제공 (생선회)



- 휴휴당주야간보호재가센터 -

프로그램 운영일정

2026년 03월 / 기본형

휴휴당주야간보호재가센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 삼일절	2 대체공휴일(3.1절) 인지(1~4등급) 건강한 식생활 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 건강한 식생활 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤)	3 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 신체(전체) 윗놀이 15:00~15:40(40분)	4 인지(1~4등급) 보행자 안전 수칙 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 보행자 안전 수칙 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	5 가족(전체) 생신 잔치(권석순 어르신) 10:30~11:00(30분) 인지(5등급~인지지원) 미술 활동 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	6 인지(1~4등급) 봄이 왔어요 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 봄이 왔어요 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	7 인지(1~4등급) 대청소 하는 날 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 대청소 하는 날 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)
8	9 인지(1~4등급) 화전 만들기 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 화전 만들기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	10 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 인지(1~4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	11 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	12 인지(1~4등급) 시간 비교하기 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 시간 비교하기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	13 인지(1~4등급) 생활용품과 장소 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 생활용품과 장소 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	14 인지(1~4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)
15	16 인지(1~4등급) 수학기공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 수학기공부 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	17 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 인지(1~4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	18 인지(1~4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	19 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	20 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤)	21 가족(전체) 생신 잔치(차금이 어르신) 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)
22	23 인지(1~4등급) 우리 동네 지도 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 우리 동네 지도 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤)	24 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 인지(1~4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	25 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	26 인지(1~4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	27 인지(1~4등급) 학교 퍼즐 맞추기 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 학교 퍼즐 맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤)	28 인지(1~4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)
29	30 인지(1~4등급) 꽃 종이접기 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 꽃 종이접기 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤)	31 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 기타(전체) 휴휴당 간담회(2026.1분기) 11:20~11:50(30분) 인지(1~4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악				

2026년 3월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	3/1(일) *삼일절*			3/2(월) *대체휴일*			3/3(화) 정월대보름			3/4(수)			3/5(목) *경칩*			3/6(금)			3/7(토)		
오전간식				미숫가루우유			감귤			요거트②			딸기			미숫가루우유			바나나		
열량/단백질				137.3/6.1			39/0.7			95/3			36/0.8			137.3/6.1			53.9/0.8		
중식				잡곡밥 청국장찌개 오리불고기 팽이버섯감자볶음 부추양파무침 배추김치			오곡밥 들깨시락국 조기구이/김구이 오색나물 (곤드레,호박꼬지,콩나물,무숙채,가지) 배추김치 부럼(땅콩)			흰밥 시락국 돈까스 김구이 양배추콘샐러드 깍두기			권석순어르신생신잔치 팔찰밥 소고기미역국 조기구이 잡채 얼갈이겉절이 배추김치			잡곡밥 근대국 돈육양파볶음 미니새송이버섯조림 청경채나물 깍두기			잡곡밥2/3 물국수 해물부추전 치커리사과무침 깍두기 요구르트		
오후간식				호떡 녹차			카스테라 우유			통밀쿠키 유자차			케익,떡.모듬과일,쥬스			단호박범벅 보리차			프렌치토스트 우유		
열량/단백질				728.8/23.2			822.1/37.5			823.2/24.8			513.4/22.3			561.4/24.8			861.3/35.2		
석식				백미밥 달걀팻국 마파두부 찐만두&초간장 세발나물무침 배추김치			백미밥 육개장 고등어데리야끼구이 감자채볶음 달래오이무침 배추김치			백미밥 황태채뭇국 주꾸미볶음 달걀찜 돌나물&초고추장 배추김치			백미밥 봄동된장국 순대채소볶음 숙갓두부무침 고사리나물 깍두기			백미밥 사골곰탕 코다리양념찜 연근조림 취나물무침 깍두기			백미밥 홍합살미역국 돈육볶음 애느타리버섯볶음 유채나물 배추김치		
열량/단백질				581.3/22.9			560.4/25.7			562/34			554.3/19			529.1/36.3			491.1/26.9		
				1447.4/52.2			1421.6/63.9			1480.2/61.8			1320.6/48.9			1227.8/67.2			1406.3/62.9		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 3월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	3/8(일)			3/9(월)			3/10(화)			3/11(수)			3/12(목)			3/13(금)			3/14(토)		
오전간식				사과			요거트			미숫가루우유			오렌지			요거트			사과		
열량/단백질				56/0.2			95/3			137.3/6.1			47/0.9			95/3			56/0.2		
중식				잡곡밥 얼갈이된장국 닭고기볶음 두부찜&양념장 미나리무생채 깍두기			잡곡밥 유부맑은국 생선까스&타르소스 토마토양상추샐러드& 발사믹드레싱 오이나물 배추김치			잡곡밥 설렁탕 삼치무조림 해물파전&달래장 깻잎순나물 깍두기			햄김치볶음밥 들깨미역국 떡갈비조림 얼갈이겉절이 깍두기 요구르트			잡곡밥 냉이된장국 제육팽이버섯볶음 아삭이고추된장무침 모듬쌈&쌈장 배추김치			잡곡밥 사골팟국 낙지당면볶음 도토리묵무침 비름나물 깍두기		
오후간식				찐빵 우유			통밀쿠키 대추차			햄치즈샌드위치 우유			찐감자 두유			양갱 옥수수차			모닝빵 우유		
열량/단백질				660/32.1			717.1/20.5			888.7/44.5			710.6/23.7			680.6/29.3			767.7/29.7		
석식				백미밥 버섯들깨국 돈육볶음 연근조림 부추양파무침 배추김치			백미밥 시락국 제육고추장불고기 콩나물무침 상추겉절이 배추김치			백미밥 아욱된장국 오리채소무침 감자채피망볶음 방풍나물무침 배추김치			백미밥 콩나물국 코다리강정 맛살곤약조림 고사리나물 배추김치			백미밥 육개장 두부달걀구이 멸치볶음 숙갓나물 배추김치			백미밥 호박고추장찌개 돈갈비찜 브로콜리무침 머위대나물 배추김치		
열량/단백질				613.8/23.5			504.2/24.2			481.5/19.1			564.9/39.6			620.8/29.7			575.2/24		
				1329.8/55.8			1316.3/47.6			1507.6/69.6			1322.5/64.3			1396.4/61.9			1398.8/53.9		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 3월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	3/15(일)			3/16(월)			3/17(화)			3/18(수)			3/19(목)			3/20(금) *춘분*			3/21(토)		
오전간식				바나나			요거트			배			요거트			미숫가루우유			방울토마토		
열량/단백질				53.9/0.8			95/3			46/0.3			95/3			137.3/6.1			25/1		
중식				잡곡밥 근대된장국 오리주물럭 콩나물무침 양배추찜/쌈장 깍두기			잡곡밥 꽃게탕 스팸계란전 청포묵김무침 청경채나물 배추김치			잡곡 건새우호박국 소고기볶음 도라지오이무침 과일샐러드 깍두기			잡곡밥 아욱국 차돌박이숙주볶음 미니새송이버섯조림 얼갈이겉절이 깍두기			비빔밥 (콩나물/무생채/호박/ 배추나물)달걀후라이 달래된장국 단호박샐러드 깍두기 사과주스			차금이어르신생신잔치 팔찰밥 소고기미역국 조기구이 잡채 얼갈이겉절이 배추김치		
오후간식				크래커 두유			바람떡 수정과			통밀쿠키 보리차			카스타드 우유			쭈꾸미 식혜			케익,떡.모듬과일,쥬스		
열량/단백질				648.7/24.9			678.1/30.3			731.9/33			678/20.3			725.6/25.7			513.4/22.3		
석식				백미밥 동태매운탕 동그랑땡전 가지볶음 취나물무침 배추김치			잡곡밥 모듬버섯맑은국 오리볶음 미역줄기볶음 무생채 배추김치			백미밥 시래기된장국 주꾸미볶음 연근조림 양념깻잎지 배추김치			백미밥 부대찌개 치즈달걀말이 브로콜리맛살볶음 부추양파무침 깍두기			백미밥 소고기국 적어무조림 쭈꾸미부무침 궁채들깨볶음 배추김치			백미밥 복어국 돈육김치찜 연근조림 돌나물초무침 깍두기		
열량/단백질				545.6/22.8			547.2/17.1			485.2/20.3			543.7/22.1			576.2/33.4			519.7/23.6		
				1248.1/48.5			1320.3/50.4			1263.1/53.7			1316.7/45.3			1439.1/65.2			1279/58.4		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 3월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	3/22(일)			3/23(월)			3/24(화)			3/25(수)			3/26(목)			3/27(금)			3/28(토)		
오전간식				사과			요거트			미숫가루우유			키위			바나나			미숫가루우유		
열량/단백질				56/0.2			95/3			137.3/6.1			64/0.8			53.9/0.8			137.3/6.1		
중식				잡곡밥 콩나물국 돈삼겹수육 아삭이고추된장무침 모듬쌈&쌈장 배추김치			잡곡밥 시금치된장국 차돌박이숙주볶음 어묵조림 치커리양파무침 배추김치			특별식제공 흰밥 생선매운탕 모듬생선회 모듬쌈/쌈장/초장 고추/마늘 배추김치			잡곡밥 꽃게된장찌개 오삼불고기 부추양파무침 양배추찜&쌈장 깍두기			잡곡밥 버섯전골 코다리양념찜 숙주겨자냉채 숙갓나물 깍두기			잡곡밥2/3 들깨수제비국 오리볶음 부추양파생채 깍두기 요플레		
오후간식				핫케이크 우유			통밀쿠키 보리차			찐고구마 녹차			머핀 두유			햄치즈샌드위치 우유			바람떡 매실차		
열량/단백질				802.9/27.1			692.4/20.2			880.7/35.2			762.7/30.2			709.8/40.8			755/22.6		
석식				백미밥1/2 떡만둣국 동태전&양념장 올방개묵무침 오이나물 깍두기			백미밥 들깨배춧국 콩나물해물찜 가지볶음 세발나물무침 깍두기			백미밥 참치김치찌개 채소달걀말이 연근조림 참나물무침 깍두기			백미밥 근대된장국 고등어데리야끼구이 양송이버섯볶음 파래무무침 배추김치			백미밥 들기름미역국 안동찜닭 과일샐러드 깻잎순나물 배추김치			백미밥 우렁된장찌개 삼치무조림 애너타리버섯볶음 김구이&달래양념장 배추김치		
열량/단백질				535.3/25.1			539.8/26			516.6/22.5			539.6/25.6			547.5/21			478.5/27.5		
				1394.2/52.4			1327.2/49.2			1554.4/64.5			1366.3/56.5			1311.2/62.5			1390.7/56.9		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 3월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	3/29(일)	3/30(월)	3/31(화) 5찬				생일식
오전간식		바나나	미숫가루우유				
열량/단백질		53.9/0.8	137.3/6.1				
중식		잡곡밥 돈육김치찌개 가자미구이 맛살팽이버섯전 도라지무침 깍두기	잡곡밥 버섯순두부찌개 대패삼겹살볶음 연근조림 오이나물 김구이/달래간장 배추김치				팔찰밥 소고기미역국 조기구이 잡채 얼갈이겉절이 배추김치
오후간식		찐빵 우유	약과 대추차				
열량/단백질		834/42.4	713.7/32.4				513.4/22.3
석식		백미밥 시금치된장국 주꾸미볶음 청포묵무침 얼갈이겉절이 깍두기	백미밥 냉이국 차돌박이숙주볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치				
열량/단백질		542.1/21.5	522.3/16.5				
		1430/64.7	1393.1/55.7				
아침점심저녁							

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.