



4월 소식지

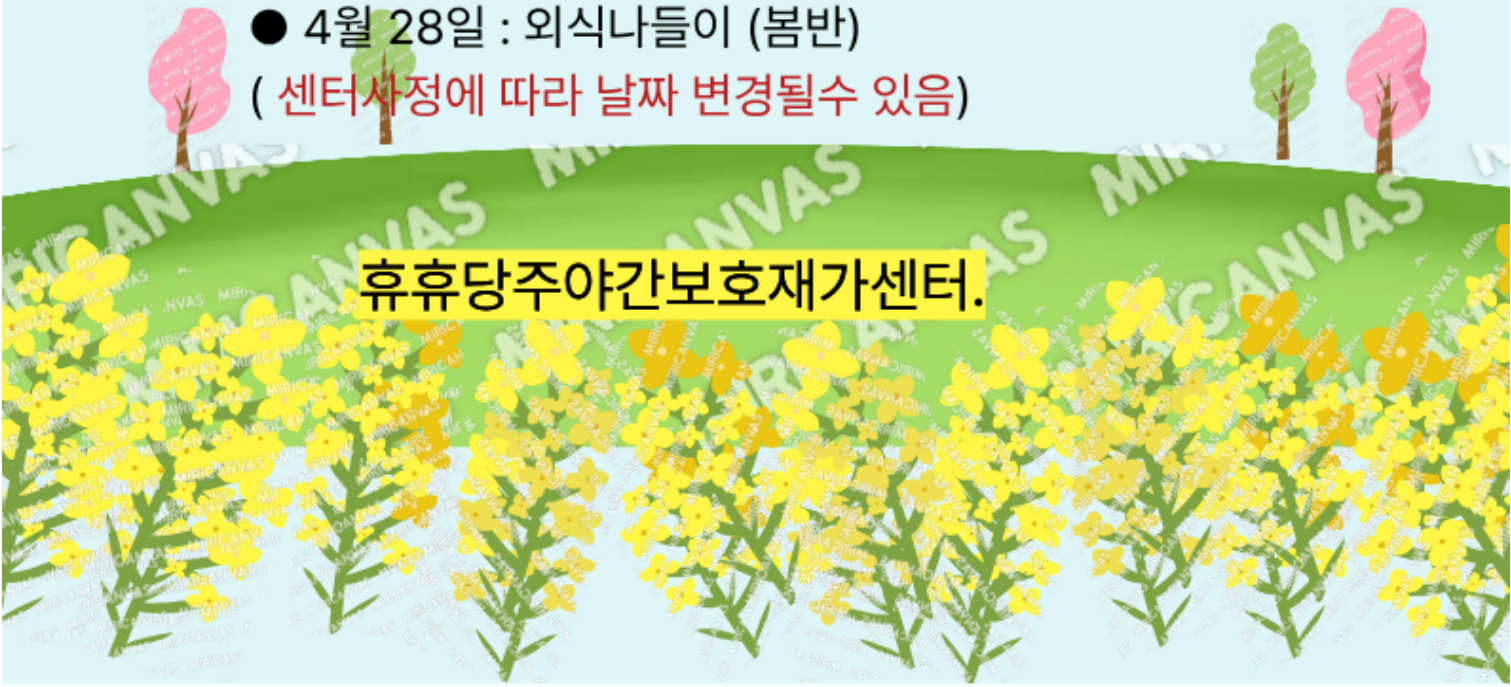
봄의 향기 가득한 4월 입니다.

따뜻한 햇살처럼 마음도 포근해지는 계절,
기분 좋은 변화와 행복이 가득하시길바라며, 활기찬 나날 보내시기 바랍니다.

4월은 휴휴당 봄나들이가 계획되어 있어
어르신들과 소중한 순간들로 채울계획입니다.

- 4월10일~4월 18일 : 봄 나들이예정
- 4월 5일 : 식목일
- 4월 6일 : 김맹연어르신생신잔치
- 4월 8일 : 조임선어르신생신잔치
- 4월 13일 : 박오련어르신생신잔치
- 4월 21일 : 이.미용 봉사
- 4월 28일 : 외식나들이 (봄반)

(센터사정에 따라 날짜 변경될수 있음)



휴휴당주야간보호재가센터.

프로그램 운영일정

2026년 04월 / 기본형

휴휴당주야간보호재가센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 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)	2 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	3 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	4 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 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)
5	6 가족(전체) 생신 잔치 (김맹연 어르신) 10:00~10:40(40분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 11:00~12:00(60분) 인지(1~4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	7 신체(전체) 건강체조(외부) 10:50~11:50(60분)(외) 인지(1~4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	8 가족(전체) 생신 잔치(조임선 어르신) 10:30~11:00(30분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 11:00~12:00(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	9 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 볼링 14:30~15:30(60분)	10 사회(전체) 야외 나들이(봄반) 10:00~14:00(240분) 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	11 사회(전체) 야외 나들이 (여름반) 10:00~14:00(240분) 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)
12	13 가족(전체) 생신 잔치 (박오련 어르신) 10:00~11:00(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 11:00~12:00(60분) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(1~4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	14 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)	15 사회(전체) 야외 나들이 (가을반) 10:00~14:00(240분) 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)	16 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 윗놀이 14:30~15:30(60분)	17 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~15:00(60분) 인지(1~4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)	18 사회(전체) 야외 나들이(겨울반) 10:00~14:00(240분) 인지(1~4등급) 같은 그림 찾기 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 같은 그림 찾기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)
19	20 인지(1~4등급) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	21 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 인지(1~4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	22 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) 사회(전체) 보이스피싱 15:00~16:00(60분)	23 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	24 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	25 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 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)
26	27 인지(1~4등급) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤)	28 사회(전체) 외식 나들이 (봄반) 11:30~14:20(170분) 인지(1~4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	29 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)	30 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분)		

2026년 4월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	생일식									4/1(수)			4/2(목)			4/3(금)			4/4(토)			
오전간식										흰죽/쌍화차			흰죽/미숫가루우유			흰죽/요구르트			흰죽/참외			
열량/단백질										95/3			137.3/6.1			56/0.2			48/1.2			
중식	팔찰밥 소고기미역국 조기구이 어묵잡채 배추겉절이 김구이									잡곡밥 콩나물국 낙지볶음 도토리묵무침 머위대나물 배추김치			잡곡밥 유부맑은국 생선까스&타르소스 브로콜리/초장 양상추샐러드 깍두기			잡곡밥 참치김치찌개 가자미구이 연근조림 청경채무침 깍두기			잡곡밥 우거지된장국 소고기버섯볶음 고사리나물 상추겉절이 배추김치			
오후간식										요구르트/쌀과자			떡/쥬스			찐빵 두유			카스테라 두유			
열량/단백질	683.7/26.3									682.4/23.7			745.4/21.8			791.7/36.2			732/29.3			
석식										백미밥 곰탕(파송송) 삼치무조림 애호박전 비름나물무침 깍두기			백미밥 소고기미역국 오리채소무침 팽이버섯파프리카볶음 미나리무생채 배추김치			백미밥 된장두부국 돈육볶음 청포묵무침 시금치나물 배추김치			백미밥 청국장찌개 적어구이 멸치볶음 숙주나물 깍두기			
열량/단백질										599.7/31			539.4/23.3			516.5/20.3			579.5/36.8			
										1377.1/57.7			1422.2/51.2			1364.2/56.7			1359.5/67.3			
아침점심저녁										흰죽	닭살 채소죽 ⑮	단호박 죽		흰죽	소고기 채소죽 ⑮	두부 채소죽 ⑤	흰죽	흰살 생선 채소죽	들깨 버섯죽	흰죽	두부 채소죽 ⑤	조갯살 채소죽 ⑮

<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 4월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	4/5(일)			4/6(월) *한식*			4/7(화)			4/8(수)			4/9(목) 특별식			4/10(금)			4/11(토)		
오전간식				흰죽/요구르트			흰죽/바나나			흰죽/요구르트			흰죽/쌍화차			흰죽/요구르트			흰죽/생강차		
열량/단백질				95/3			77/1.1			137.3/6.1			95/3			54/1.2			137.3/6.1		
중식				팔찰밥 소고기미역국 조기구이 어묵잡채 배추겉절이 김구이 (김맹연어르신생신잔치)			잡곡밥 콩나물국 제육볶음 애호박전 양배추찜&쌈장 깍두기			팔찰밥 소고기미역국 갈치구이 잡채 콩나물/시금치나물 배추김치 (조임선어르신생신잔치)			(단무지/부추/계란/당근 /맛살/햄) 어묵꼬치국 배추겉절이			잡곡밥 육개장 삼치구이 가지볶음 취나물무침 배추김치			잡곡밥1/2 유부어묵우동 찐만두&양념장 과일샐러드 배추김치 요구르트		
오후간식				케익,떡,과일,쥬스			삶은계란 쥬스			딸기쥬스			롤케익/두유			김치전/보리차			카스테라/우유		
열량/단백질				683.7/26.3			672.8/26.4			712/34.6			692.2/25.4			749/34			780.1/20.2		
석식				백미밥 감자국 돈육볶음 연근조림 참나물무침 배추김치			백미밥 육개장 갈치구이 미니새송이버섯볶음 김구이 깍두기			백미밥 황태뭇국 닭살고구마조림 연근조림 청경채겉절이 배추김치			백미밥 버섯들깨탕 오리볶음 오이무침 고사리나물 배추김치			백미밥 청국장찌개 적어구이 콩나물무침 무생채 배추김치			백미밥 두부된장국 마파두부 브로콜리/초장 얼갈이겉절이 깍두기		
열량/단백질				556.6/23.1			657.1/45.8			517.5/25.7			564.6/19			578.9/24.2			537.9/22		
				1350.6/65.1			1407/73.4			1366.8/66.4			1351.8/47.3			1381.9/59.4			1455.3/48.3		
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 4월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	4/12(일)			4/13(월)			4/14(화)			4/15(수)			4/16(목)			4/17(금)			4/18(토)		
오전간식				흰죽/요구르트			흰죽/바나나			흰죽/요거트			흰죽/사과			흰죽/요구르트			흰죽/요거트		
열량/단백질				48/1.2			77/1.1			95/3			56/0.2			137.3/6.1			95/3		
중식				팔찰밥 소고기미역국 조기구이 어묵잡채 배추겉절이 김구이 (박오련어르신생신잔치)			잡곡밥 들깨미역국 주꾸미볶음 도토리묵무침 깻잎순나물 깍두기			잡곡밥 근대된장국 제육김치찜(두부) 야채계란말이 애호박나물 깍두기			잡곡밥 시락국 등심돈까스&소스 브로콜리/초장 콩나물무침 배추김치			잡곡밥 강된장찌개 서대구이 머위,양배추쌈/쌈장 무생채(고추가루) 얼갈이겉절이			잡곡밥 시래기된장국 돈삼겹수육 알배기배추&쌈장 계란찜 배추김치		
오후간식				케익,떡,과일,쥬스			꿀호떡 두유			약과 요구르트			바람떡 우유			쌀과자 수정과			모닝빵샌드위치 우유		
열량/단백질				683.7/26.3			770.1/26.4			687.2/26.7			770/21.7			725/27.7			774.6/27.1		
석식				백미밥 청국장찌개 순대채소볶음 새우튀김&타르소스 부추양파무침 배추김치			백미밥 물만둣국 서대구이 느타리버섯볶음 양상추샐러드 배추김치			백미밥 꽃게된장국 잡채 어묵조림 깻잎나물 깍두기			백미밥 곰국(파송송) 코다리강정 애호박전 비름나물 배추김치			백미밥 소고기미역국 닭볶음탕 감자채어묵볶음 치커리양파무침 배추김치			백미밥 감자국 적어구이 콩나물무침 양념깻잎지 배추김치		
열량/단백질				618.7/16.3			629.5/25			642/29.6			583.4/28.9			585.9/22.4			599.2/42		
				1397.8/48.9			1476.7/52.6			1424.2/59.3			1409.4/50.9			1448.2/56.1			1468.8/72		
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 4월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	4/19(일)			4/20(월) *곡우*			4/21(화)			4/22(수)			4/23(목)			4/24(금)			4/25(토)		
오전간식				흰죽/요구르트			흰죽/바나나			흰죽/딸기쥬스			흰죽/딸기			흰죽/사과			흰죽/요거트		
열량/단백질				95/3			77/1.1			95/3			54/1.2			56/0.2			95/3		
중식				잡곡밥 버섯들깨국 돈육김치찜 청포묵무침 단배추나물 깍두기			흰밥(1/2) 잔치국수 (호박/양파/숙주/김치) 오이고추/쌈장 배추겉절이			잡곡밥 숙국 갈치구이 미나리무침 김구이/양념장 배추김치			잡곡밥 돈육김치찌개 채소달걀찜 가지볶음 아삭이고추된장무침 깍두기			잡곡밥 청국장찌개 제육팽이버섯볶음 고사리나물 양배추찜&쌈장 깍두기			잡곡밥 아욱된장국 코다리강정 맛살팽이버섯전 세발나물무침 배추김치		
오후간식				증편 매실차			김치전 쥬스			쿠키 요구르트			카스타드 우유			핫케이크 두유			숙떡 보리차		
열량/단백질				715.8/25.9			827.3/31			781.2/28			722/31.9			777.5/34.7			699/39		
석식				백미밥 청국장찌개 삼치구이 브로콜리/초장 열무된장나물 배추김치			백미밥 배추된장국 돈육볶음 애호박나물 참나물무침 깍두기			백미밥 설렁탕 고등어무조림 감자볶음 오이양파무침 깍두기			백미밥 시금치된장국 주꾸미당면볶음 연근조림 콩나물무침 배추김치			백미밥 들깨미역국 오리부추무침 옥수수채소전 무생채 배추김치			백미밥 호박고추장찌개 소고기숙주볶음 느타리버섯무침 비름나물 배추김치		
열량/단백질				555/27.3			521.3/21.9			586.7/24			482.9/27.4			592.5/28			535.8/22		
				1365.8/56.2			1425.7/54			1462.8/55			1258.9/60.5			1426/62.9			1363.4/59.3		
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 4월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	4/26(일)			4/27(월) 5찬			4/28(화)			4/29(수)			4/30(목)								
오전간식				흰죽/오렌지			흰죽/요거트			흰죽/참외			흰죽/바나나								
열량/단백질				47/0.9			48/1.2			95/3			77/1.1								
중식				잡곡밥 냉이된장국 탕수육 미나리무침 가지나물 김구이/양념장 깍두기			잡곡밥 순두부찌개 고등어무조림 해물부추전 오이양파생채 배추김치			잡곡밥 쫄국 돈육파채불고기 애호박나물 상추쌈/쌈장 배추김치			비빔밥 (콩나물/무잔지/미나리/ 도라지/고사리) 해물탕국 민어조기구이 배추겉절이								
오후간식				꿀호떡 우유			약과 등굴레차			바람떡 보리차			소금빵 우유								
열량/단백질				939.8/33.9			714/34			622/27			856.1/28.5								
석식				백미밥 근대맑은국 주꾸미삼겹살볶음 콩나물무침 상추쌈&쌈장 깍두기			백미밥 아욱된장국 닭볶음탕 연근조림 돌나물초무침 배추김치			백미밥 꽃게탕 스팸계란구이 브로콜리/초장 고사리나물 깍두기			백미밥 감자양파국 코다리강정 쫄갓나물 가지나물 배추김치								
열량/단백질				478.3/15.1			499.5/24.5			528.6/28.5			515.6/28.6								
				1465.1/50			1261.5/59.7			1245.6/58.4			1448.8/58.2								
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.

