

2026년

8월 소식지

사랑과 정성으로 모시는 행복한 공간

무더운 여름, 건강하게 잘 보내고 계신가요?
휴휴당은 어르신들의 건강과 행복을 위해
항상 최선을 다하겠습니다.
8월에도 즐겁고 유익한 일정이 가득하오니
많은 관심과 참여 부탁드립니다.

8월 주요 일정 안내

- 8월 14일 (금) : 말복 특식 (장어탕, 장어구이)
- 8월 15일 (토) : 광복절 / 센터 정상운영
- 8월 17일 (월) : 대체공휴일 / 센터 정상운영
- 8월 18일 (화) : 이·미용 서비스
- 8월 25일 (화) : 봄반 외식나들이
- 8월 26일 (수) : 하맹선 어르신 생신잔치

센터 사정에 따라 프로그램 일정 및 식단은 변경될 수 있습니다.

휴휴당주야간보호센터

2026년 8월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	생일식						8/1(토)
오전간식							바나나
열량/단백질							38.5/0.6
중식	팔찰밥 미역국 돼지갈비찜 애호박전 도라지무침 배추김치						잡곡밥1/2 잔치국수 돈맥적구이 부추사과무침 배추김치 요구르트
오후간식							증편 두유
열량/단백질	632/26.6						737.8/27.1
석식							백미밥 감자맑은국 삼치옛장조림 표고버섯볶음 애호박나물 깍두기
열량/단백질							513.5/21.4
							1289.8/49.1
아침점심저녁							

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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 8월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	8/2(일)	8/3(월)	8/4(화)	8/5(수)	8/6(목)	8/7(금) *입추*	8/8(토)
오전간식		멜론	요거트	복숭아	미숫가루우유	요거트	바나나
열량/단백질		20/0.8	95/3	39.2/0.3	137.3/6.1	95/3	38.5/0.6
중식		잡곡밥 육개장 적어구이 감자채볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 우영조림 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 단호박해물찜 궁채들깨볶음 숙갓나물 깍두기	곤드레나물밥&양념 청국장찌개 고갈비구이 메추리알과일샐러드 배추김치 요구르트	잡곡밥 오이미역냉국 낙지볶음 동근호박조림 무나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 제육불고기 숙주맛살무침 상추쌈&쌈장 배추김치
오후간식		카스테라 우유	쌀과자 녹차	머핀 두유	통밀쿠키 보리차	찐옥수수 매실차	백설기 등굴레차
열량/단백질		797.8/38	655.9/22.1	810.2/43.3	730.3/27.8	668.5/27.5	740.4/32.2
석식		백미밥 실파달걀국 돈육짜장볶음 단무지채무침 비름나물 열무김치	백미밥 순살감자탕 동태전&양념장 팽이버섯파프리카볶 취나물무침 깍두기	백미밥 복쌈국 마파두부 춘권튀김&양념장 오이무침 배추김치	백미밥 어묵숙갓국 돈육살양파볶음 시금치나물 양배추찜&쌈장 배추김치	백미밥 배추된장국 가자미양념찜 느타리버섯볶음 고사리나물 깍두기	백미밥 감자양파국 코다리조림 도토리묵&양념장 비름나물 열무김치
열량/단백질		469.8/19.3	583.2/25.7	566/19.8	557.6/24.6	509.1/28.3	528.7/34.8
		1287.6/58	1334/50.7	1415.4/63.5	1425.1/58.5	1272.6/58.8	1307.6/67.6
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 8월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	8/9(일)	8/10(월)	8/11(화)	8/12(수)	8/13(목)	8/14(금) *말복*	8/15(토) *광복절*
오전간식		사과	토마토	요거트	바나나	미숫가루우유	요거트
열량/단백질		44.8/0.2	19/1	95/3	38.5/0.6	166.9/6.8	95/3
중식		잡곡밥 사골우거짓국 오징어볶음 연근조림 참나물무침 배추김치	카레라이스 팽이버섯장국 순살치킨 양배추샐러드& 드레싱 깍두기 요거트	잡곡밥 시래기된장국 오리주물럭 건새우마늘종볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 돈육볶잡 새송이버섯볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 장어국 장어구이/양념장 고추,양파,마늘/쌈장 깻잎,상추쌈 배추김치	잡곡밥 부대찌개 동태전&양념장 실곤약채소무침 고춧잎나물 배추김치
오후간식		핫케이크 우유	과배기 두유	약과 녹차	프렌치토스트 우유	증편 식혜	유과 등굴레차
열량/단백질		738.6/30.4	797.1/24	712/28.6	802.4/41.8	840.4/28.4	640.5/28.1
석식		백미밥 동태숙갓국 동그랑땡전 미니새송이버섯볶음 애호박나물 깍두기	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 청포묵무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 육개장 달걀파리고추장조림 채어묵볶음 노각무침 배추김치	백미밥 강된장찌개 차돌박이숙주볶음 쥐어채무침 열무나물 배추김치	백미밥 물만둣국 적어구이 알감자조림 오이나물 배추김치	백미밥 호박잎된장국 달걀비 사각어묵볶음 물미역초무침 배추김치
열량/단백질		607.4/23.7	607.9/27.2	583.6/27.4	553.6/19.8	569.1/28.1	541.8/25.6
		1390.9/54.3	1424/52.2	1390.5/59	1394.5/62.1	1576.4/63.3	1277.3/56.6
아침점심저녁							

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 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 8월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	8/16(일)	8/17(월) *대체휴일*	8/18(화)	8/19(수)	8/20(목)	8/21(금)	8/22(토)
오전간식		복숭아	수박	바나나	미숫가루우유	요거트	미숫가루우유
열량/단백질		32/0.9	31/0.8	38.5/0.6	144.6/6	95/3	144.6/6
중식		잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 부추양파무침 양배추찜&쌈장 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오징어볶음 도토리묵무침 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 오이냉국 돈육파채불고기 도라지무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기	잡곡밥2/3 삼색수제비국 돈갈비찜 호박채전 쪽파무생채 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 훈제오리구이& 머스타드소스 팬이버섯파프리카볶음 무초절임 배추김치
오후간식		통밀쿠키 두유	물만두 보리차	핫케이크 우유	단호박찜 녹차	쌀과자 수정과	찐옥수수 보리차
열량/단백질		683.4/25.4	614.5/31.7	674.9/31.6	601.6/28	726.1/27	705.3/31.7
석식		백미밥 감자맑은국 병어무조림 꽃맛살샐러드 양념깻잎지 배추김치	백미밥 팬이버섯무국 안동찜닭 숙주나물 다시마튀각 배추김치	백미밥 육개장 두부달걀구이 궁중떡볶음 열무나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈육파인애플볶음 연근조림 배추나물 열무김치	백미밥 들깨미역국 주꾸미볶음 알감자조림 깻잎순나물 깍두기	백미밥 황태채뚝국 소고기당면볶음 취나물무침 상추쌈&쌈장 배추김치
열량/단백질		543.8/25.8	485.6/22.7	669.3/25.5	520/24.7	534.3/18.9	592.5/26.8
		1259.2/52.2	1131.1/55.3	1382.7/57.7	1266.2/58.7	1355.4/48.9	1442.4/64.5
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 8월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	8/23(일) *처서*	8/24(월)	8/25(화)	8/26(수)	8/27(목)	8/28(금)	8/29(토)
오전간식		토마토	미숫가루우유	요거트	참외	요거트	토마토
열량/단백질		6.7/0.4	144.6/6	95/3	48/1.2	95/3	6.7/0.4
중식		잡곡밥 소고기뭇국 해물완자전 연근아몬드조림 치커리유자무침 배추김치	잡곡밥 두부된장국 오리불고기 부추양파생채 양배추찜/쌈장 배추김치	팔찰밥 소고기미역국 조기구이 잡채 열무생채 배추겉절이 하맹선어르신생신잔치	잡곡밥 크림스프 돈까스&소스 토마토양상추샐러드& 오리엔탈드레싱 오이피클 깍두기 요구르트	잡곡밥 우무냉국 삼치양념찜 애호박베이컨볶음 무생채 열무김치	짜장밥 달걀팓국 만두탕수육&소스 단무지채무침 배추김치 요구르트
오후간식		햄치샌드위치 우유	바람떡 결명자차	케익/떡/과일/주스	과배기 우유	커스타드푸딩 매실차	머핀 우유
열량/단백질		788.2/31	662.8/35.4	703.3/25.2	831.8/24.9	682.7/28.3	859/27.6
석식		백미밥 청국장찌개 돈육볶잡 단호박샐러드 열무나물 배추김치	백미밥 유부맑은국 오삼불고기 청포묵무침 청경채나물 깍두기	백미밥 사골우거짓국 고등어구이 감자채당근볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 콩가루배춧국 닭볶음탕 미니새송이버섯조림 근대나물 깍두기	백미밥 오징어뭇국 차돌박이숙주볶음 양배추부추무침 고춧잎나물 배추김치	백미밥 열무된장국 코다리엿장조림 브로콜리깨소스무침 취나물볶음 배추김치
열량/단백질		615.5/25.2	543.1/21.5	529/21.5	526.6/26.9	525.1/27.1	512.8/26.9
		1410.4/56.5	1350.6/62.9	1327.3/49.7	1406.4/53.1	1302.8/58.4	1378.4/54.9
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 8월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	8/30(일)	8/31(월) 5찬																		
오전간식		수박																		
열량/단백질		31/0.8																		
중식		잡곡밥 호박잎된장국 오삼불고기 미역줄기볶음 콩나물무침(고추가루) 양배추찜&쌈장 배추김치																		
오후간식		모닝빵 우유																		
열량/단백질		705.7/33.5																		
석식		백미밥 콩비지찌개 조기구이 청경채맛살볶음 숙주나물 배추김치																		
열량/단백질		594.8/25.6																		
		1331.5/59.9																		
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.

프로그램 운영일정

2026년 08월 / 기본형

휴휴당주야간보호재가센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 윗놀이 [신체] 14:30~15:30(60분)
2 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	3 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	4 인지기능 (1-4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	5 인지기능 (1-4등급) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(맞춤) [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 사회적응 (전체) 세상뉴스전하기 [사회] 15:00~16:00(60분)	6 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	7 인지기능 (1-4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 족욕 [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 실버체육(맞춤) [신체] 15:00~16:00(60분)(외)	8 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)
9 인지기능 (1-4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	10 인지기능 (1-4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	11 인지기능 (1-4등급) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	12 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(맞춤) [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 사회적응 (전체) 세상뉴스전하기 [사회] 15:00~15:40(40분)	13 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	14 인지기능 (1-4등급) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 족욕 [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 실버체육(맞춤) [신체] 15:00~16:00(60분)(외)	15 광복절 인지기능 (1-4등급) 국경일 알기 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 국경일 알기 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)
16 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	17 대체공휴일(8.15) 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	18 인지기능 (1-4등급) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	19 인지기능 (1-4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(맞춤) [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 사회적응 (전체) 세상뉴스전하기 [사회] 15:00~15:40(40분)	20 인지기능 (1-4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	21 인지기능 (1-4등급) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 족욕 [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 실버체육(맞춤) [신체] 15:00~16:00(60분)(외)	22 인지기능 (1-4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)

23	24 인지기능 (전체) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	25 인지기능 (1~4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 음악교실(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)	26 가족지지 (전체) 생신 잔치 [가족] 10:00~11:00(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 11:00~12:00(60분) 신체기능 (전체) 실버놀이(맞춤) [신체] 14:00~15:00(60분)(외) 사회적응 (전체) 세상뉴스전하기 [사회] 15:00~15:40(40분)	27 인지기능 (1~4등급) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 미술활동 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) [신체] 14:30~15:30(60분)(외)	28 인지기능 (1~4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 족욕 [신체] 14:00~14:40(40분) 신체기능 (전체) 실버체육(맞춤) [신체] 15:00~16:00(60분)(외)	29 인지기능 (1~4등급) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 수학교부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)
30	31 인지기능 (1~4등급) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (5등급~인지지원) 한글공부 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 입체미술(맞춤) [인지] 14:30~15:30(60분)(외)					