9월 프로그램 일정표

요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
Everyday 15:00~16:00	신체재활 특화프로그램' 근력향상, 보행훈련 프로그램 "워크메이트" / 심신안정, 혈액순환개선, 스트레스완화 "안마의자" 손피부보습, 관절구축 예방 "파라핀"					
첫째주	1	2	3	4	5	6
09:55~10:20	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조
10:20~11:20	인지 달력만들기	인지 초가집 만들기	신체 협동컵쌓기	신체 한궁	인지 웃음치료	인지 어항꾸미기
14:00~15:00	신체 레크레이션(외)	신체 탁구공 튀기기	인지 웃음치료(외)	인지 피자만들기	신체 미니콘서트	신체 꼬치꿰기
둘째주	8	9	10	11	12	13
09:55~10:20	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조
10:20~11:20	인지 코스모스 리스만들기	인지 압화 미술	신체 볼링	신체 배구	인지 칠교	인지 가을나무만들기
14:00~15:00	신체 레크레이션(외)	신체 투호	인지 웃음치료(외)	인지 대칭도형그리기	가족지지 생신잔치/대룡공연단	사회적응 영화관람
셋째주	15	16	17	18	19	20
09:55~10:20	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조
10:20~11:20	인지 색종이접기	인지 부엉이 만들기	교육 재난대비 훈련(지진)	신체 당구	인지 드림캐쳐만들기	인지 종이인형놀이
14:00~15:00	신체 레크레이션(외)	신체 밀어탁구	인지 웃음치료(외)	인지 양만들기	신체 색깔공분리하기	사회적응 영화관람
넷째주	22	23	24	25	26	27
09:55~10:20	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조
10:20~11:20	인지 이름 모자이크	인지 코스모스 만들기	인지 이미용봉사	신체 소풍	인지 꽃에 앉은 꿀벌	인지 속담 빈칸채우기
14:00~15:00	신체 레크레이션(외)	신체 탁구공옮기기	인지 웃음치료(외)	인지 화과자만들기	신체 낚시	사회적응 영화관람
다섯째주	29	30	▶ 가족지지: 조*남, 김*자, 홍*표, 정*교, 김*남, 문*월, 주*윤어르신 생신잔치 ▶ 자원봉사: 미니콘서트, 대룡공연, 이미용봉사 ▶ 외부강사: 인지미술_화요일AM(하늠)/신체체육_목요일AM(하늠) 신체레크레이션_월요일PM(앤조이컨퍼니) 인지웃음치유_수요일PM(한국힐링교육연구원) ▶ 필수교육: 재난대비 훈련(지진)_모든직원, 어르신전부			
09:55~10:20	신체 행복여는 체조	신체 행복여는 체조				
10:20~11:20	인지 숫자그림색칠하기	인지 밤바구니 꾸미기				
14:00~15:00	신체 젠가	신체 노래방				

※ 상기일정은 프로그램 사정에 따라 다소 변경 될 수도 있습니다.

식단표

2025년 09월

엠베스트재활통합복지센터

구분	월(09.01)	화(09.02)	수(09.03)	목(09.04)	금(09.05)	토(09.06)
점심 식단	잡곡밥 어묵국 등갈비찜 연근조림 시금치나물 배추김치 (601kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 고등어구이 숙주나물 마늘쫑지 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 된장찌개 소불고기 양배추찜&쌈장 가지나물 배추김치 (529kcal)	곤드레밥 양념장 순두부국 오징어볶음 청포묵무침 과일샐러드 배추김치 (834kcal)	잡곡밥 부대찌개 돈육장조림 애호박볶음 고추지무침 깍두기 (538kcal)	잡곡밥 어묵국 생선까스&타르타르소스 미역줄기볶음 쪽파무침 배추김치 (631kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩나물국 닭살오븐구이 브로콜리무침 무생채 배추김치 (439kcal)	잡곡밥 아욱국 채소계란찜 감자햄볶음 도토리묵무침 배추김치 (660kcal)	잡곡밥 물만둣국 동태조림 죽순채볶음 단호박찜 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 김칫국 닭찜 우엉채조림 부추겉절이 깍두기 (537kcal)	잡곡밥 된장찌개 채소계란말이 멸치볶음 마늘쫑지 배추김치 (569kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 오리고기야채볶음 무른병아리콩조림 콩나물무침 배추김치 (619kcal)
오전 간식	방울토마토	검은콩두유	떠먹는요구르트	과채주스	두유	찐감자 우유
오후 간식	모닝빵 딸기잼	카스타드	삶은달걀 매실차	통밀쿠키 보리차	카스테라 보리차	크래커 둥글레차
구분	월(09.08)	화(09.09)	수(09.10)	목(09.11)	금(09.12)	토(09.13)
점심 식단	잡곡밥 소고기미역국 가자미조림 단호박찜 깻잎볶음 배추김치 (506kcal)	잡곡밥 설렁탕&소면 두부조림 채소계란말이 무말랭이 배추김치 (516kcal)	잡곡밥 근대국 닭볶음탕 건취나물볶음 상추무침 배추김치 (556kcal)	잡곡밥 사골순대국 돈사태찜 실곤약채소무침 청경채볶음 깍두기 (637kcal)	잡곡밥 닭개장 조기구이 감자조림 치커리겉절이 배추김치 (548kcal)	추가밥 칼국수 만두찜&양념장 맛살채소볶음 양상추샐러드 참깨 배추김치 (690kcal)
저녁 식단	잡곡밥 청경채맑은국 육전&양념장 브로콜리숙회&초장 연근조림 배추김치 (548kcal)	잡곡밥 시래기국 닭살오븐구이 새송이볶음 참나물무침 깍두기 (457kcal)	잡곡밥 시금치된장국 오징어볶음 꼬들빼기무침 숙주나물 배추김치 (527kcal)	잡곡밥 고추장찌개 두부탕수&소스 명엽채조림 부추무침 배추김치 (557kcal)	잡곡밥 배추된장국 목살채소구이 시금치나물 무말랭이무침 물김치 (518kcal)	잡곡밥 돈육카레소스 오징어뭇국 치킨너겟&머스타드 깻잎찜 배추김치 (984kcal)
오전 간식	사과	카스타드 보리차	연양갱 보리차	토마토	미니약과 매실차	검은콩두유
오후 간식	블루베리쉐이크	크래커 둥글레차	소보로빵 녹차	증편 둥글레차	단팥빵 보리차	삶은달걀 보리차

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

2025-08-25 14:51:49 이영희 (사회복지사)

구분	월(09.15)	화(09	수(09.17)	목(09.18)	금(09.19)	토(09.20)
점심 식단	잡곡밥 얼갈이된장국 오리불고기 채소잡채 참나물겉절이 배추김치 (643kcal)	추가밥 잔치국수 동그랑땡전 도토리묵무침 단무지 배추김치 (863kcal)	잡곡밥 김치찌개 갈치구이 만두찜&양념장 아삭이오이고추무침 깍두기 (626kcal)	잡곡밥 시래기된장국 떡갈비 새송이버섯볶음 양배추피클 배추김치 (551kcal)	잡곡밥 수제비국 동태조림 죽순채볶음 오이지무침 배추김치 (638kcal)	잡곡밥 미역국 돈육채소볶음 깻잎나물 도토리묵무침 배추김치 (538kcal)
저녁 식단	잡곡밥 들깨뭇국 꽁치김치찜 가지나물 고춧잎무침 깍두기 (511kcal)	잡곡밥 된장찌개 돈육수육 상추쌈&쌈장 부추무침 배추김치 (573kcal)	잡곡밥 황태국 오리훈제구이 머스타드 미역줄기볶음 청경채겉절이 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 물만둣국 오징어숙회&초고추장 가지찜 시금치나물 깍두기 (49kcal)	잡곡밥 부대찌개 연두부찜&양념장 사각어묵볶음 고구마순나물 배추김치 (651kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 고등어구이 실곤약채소무침 연근조림 배추김치 (552kcal)
오전 간식	달걀찜 둥글레차	방울토마토	단팥빵 보리차	바나나	컴은콩두유	쑥떡 & 요구르트
오후 간식	무지개떡 둥글레차	증편 식혜	롤빵 보리차	카스타드	삶은달걀 미숫가루	과일화채
구분	월(09.22)	화(09.23)	수(09.24)	목(09.25)	금(09.26)	토(09.27)
점심 식단	잡곡밥 무채국 돈육갈비찜 양송이볶음 미역초무침 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 카레라이스 북엇국 치킨너겟&머스타드 깻잎나물 배추김치 (997kcal)	잡곡밥 돈등뼈감자탕 멸치아몬드볶음 꽃맛살샐러드 꼬들빼기무침 배추김치 (631kcal)	참치새싹비빔밥 조랭이떡국 계란후라이 마늘장아찌 배추김치 (740kcal)	잡곡밥 사골파국 제육볶음 메추리알장조림 김구이 배추김치 (716kcal)	잡곡밥 된장찌개 동태전&양념장 죽순채볶음 참나물무침 배추김치 (541kcal)
저녁 식단	잡곡밥 떡만둣국 계란장조림 맛살채소볶음 건취나물볶음 배추김치 (753kcal)	잡곡밥 어묵국 해물동그랑땡조림 호박나물 쪽파무침 배추김치 (528kcal)	잡곡밥 부대찌개 닭가슴살장조림 탕평채 치커리무침 배추김치 (533kcal)	잡곡밥 미역국 오징어볶음 감자조림 목이버섯냉채 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 어묵국 닭찜 우엉채볶음 고춧잎무침 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 미역국 돈육수육 도토리묵무침 무말랭이무침 배추김치 (623kcal)
오전 간식	토마토	고로케 요구르트	찐감자 매실차	바람떡 보리차	시리얼 우유	참외
오후 간식	단호박찜	삶은달걀 둥글레차	김치전	무지개떡	유과 식혜	카스테라 보리차

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.

구분	월(09.29)	화(09				
점심 식단	잡곡밥 칼국수 메밀전병 돈민찌두부조림 무생채 배추김치 (845kcal)	잡곡밥 짜장소스 짬뽕탕 탕수육&소스 부추무침 배추김치 (662kcal)				
저녁 식단	잡곡밥 물만둣국 채소계란찜 잔멸치볶음 무른병아리콩조림 배추김치 (623kcal)	잡곡밥 갈비탕 삼치구이 양배추찜&쌈장 참나물무침 깍두기 (690kcal)				
오전 간식	파인애플	검은콩두유				
오후 간식	모닝빵 딸기잼	카스타드				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

본 문서를 무단으로 복사/변조/재배포를 금하고 개인정보 불법 유출시 법적으로 처벌 받을 수 있습니다.