

2026년 4월 프로그램 계획표

담당  시설장  대표 

1주							4/1	수	4/2	목	4/3	금	4/4	토
오전							신체-재활운동/기능회복		찾아가는체육		인지활동		신체-재활운동/기능회복	
							인지활동		인지활동				인지활동	
오후							신체활동		신체활동		신체-재활운동/기능회복		신체활동	
							인지활동		인지활동		인지활동		인지활동	
2주	4/5	일	4/6	월	4/7	화	4/8	수	4/9	목	4/10	금	4/11	토
오전	일요일휴원		찾아가는체육		인지활동		신체-재활운동/기능회복		찾아가는체육		인지활동		신체-재활운동/기능회복	
			인지활동			인지활동		인지활동		인지활동				
오후			신체활동		신체-재활운동/기능회복		신체활동		신체활동		재난상황대비훈련-소방 신체-재활운동/기능회복		신체활동	
			인지활동		인지활동		인지활동		인지활동		인지활동		인지활동	
3주	4/12	일	4/13	월	4/14	화	4/15	수	4/16	목	4/17	금	4/18	토
오전	인지활동	신체-재활운동/기능회복		인지활동		신체-재활운동/기능회복		찾아가는체육		인지활동		신체-재활운동/기능회복		
														신체-재활운동/기능회복
오후	사회적응활동	시니어예술단봉사		생신잔치		신체활동		신체활동		신체-재활운동/기능회복		신체활동		
														내용가꾸기
4주	4/12	일	4/13	월	4/14	화	4/15	수	4/16	목	4/17	금	4/18	토
오전	일요일휴원		찾아가는체육		인지활동		신체-재활운동/기능회복		찾아가는체육		인지활동		신체-재활운동/기능회복	
			인지활동			인지활동		인지활동		인지활동				
오후			신체활동		신체-재활운동/기능회복		신체활동		신체활동		수급자안전교육 신체-재활운동/기능회복		신체활동	
			인지활동		인지활동		인지활동		인지활동		인지활동		인지활동	
5주	4/26	일	4/27	월	4/28	화	4/29	수	4/30	목				
오전	일요일휴원		신체-재활운동/기능회복		인지활동		신체-재활운동/기능회복		찾아가는체육					
			인지활동			인지활동		인지활동						
오후			시니어예술단봉사		신체-재활운동/기능회복		신체활동		신체활동					
			내용가꾸기		인지활동		인지활동		인지활동					



2026년 4월 영양케어식단 [주야간보호센터] 에이치앤씨동부산

월	화	수	목	금	토	일
		04월 01일	04월 02일	04월 03일	04월 04일	04월 05일
오전간식		땅콩죽	우유 시리얼	소고기죽	바나나맛두유	
점심		혼합잡곡밥 순두부찌개 돈육불고기 죽순채볶음 열무된장나물 배추김치	혼합잡곡밥 황태채두부국 짜장 시금치스크램블에그 단무지채무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 고등어무우조림 느타리버섯볶음 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 유부된장국 닭고구마조림 마늘쫀들치볶음 두부참나물무침 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)		619 / 36	533 / 25	574 / 20	693 / 24	
오후간식						
		단팥빵	찐옥수수	밤만쥬	곡물크리스피롤	
저녁		혼합잡곡밥 들깨미역국 공치조림 가지나물 고추잎양념지 배추김치	혼합잡곡밥 숙된장국 닭안심 로제소스조림 치커리사과샐러드 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 설렁탕&국수 떡갈비조림 부추겉절이 오이고추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부된장국 케찹소스오징어 쥬키니호박볶음 두부참나물무침 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)		542 / 22	519 / 22	534 / 16	594 / 24	
1주차 평균	열량 : 1,648kcal	단백질 : 66g	나트륨 : 2,010mg	포화지방산 : 11g	당류 : 36g	
	04월 06일	04월 07일	04월 08일	04월 09일	04월 10일	04월 11일
오전간식	누룽지	프로바이오틱스	소라죽	생크림요거트	닭죽	검은콩두유
점심	혼합잡곡밥 사골우거지국 두부양념조림 돈육채피망볶음 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 가지미미역국 야채계란찜 쥬키니호박버섯볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 훈제오리불고기 연근조림 양배추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육사태김치찜 유부채맛살볶음 도토리묵무침 배추김치	혼합잡곡밥 재첩콩나물국 치킨가라아게 무우나물볶음 열무된장나물 배추김치	혼합잡곡밥 다진오징어무국 소고기고사리볶음 깻잎양념지 마카로니콘솔레드 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	689 / 25	629 / 34	654 / 40	527 / 24	611 / 23	657 / 25
오후간식	수정과					
저녁	삶은계란 혼합잡곡밥 사골우거지국 미트볼브로컬리조림 파리고추찜 숙주나물 배추김치	오렌지 혼합잡곡밥 수제비국 코다리조림 감자채볶음 잔파김무침 배추김치	꿀호떡 혼합잡곡밥 돈육김치국 너비아니구이 쫄면야채무침 멸치볶음 배추김치	단호박찜 혼합잡곡밥 새우피쉬볼국 우민찌표고버섯볶음 두부구이/양념장 얼갈이나물 배추김치	한바 혼합잡곡밥 어묵국 공치무우무조림 도라지볶음 오이지무침 배추김치	쌀약과 혼합잡곡밥 다진오징어무국 돈육불고기 깻잎양념지 부추전 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	564 / 21	622 / 34	628 / 19	580 / 16	575 / 16	672 / 27
2주차 평균	열량 : 1,691kcal	단백질 : 70g	나트륨 : 2,219mg	포화지방산 : 13g	당류 : 35g	
	04월 13일	04월 14일	04월 15일	04월 16일	04월 17일	04월 18일
오전간식	누룽지	요거타임	견과죽	우유 시리얼	소고기죽	메론두유
점심	혼합잡곡밥 시금치감자국 닭안심감자조림 구운어묵볶음 도라지무우생채 배추김치	팔찰밥(생신상) 소고기미역국 적어구이 한식잡채 두부숙갓나물 배추김치	혼합잡곡밥 도토리묵채국 소고기계란장조림 느타리버섯볶음 참나물오리엔탈샐러드 배추김치	우유 시리얼 혼합잡곡밥 유부김치국 경양식순살돈까스&소스 실곤약마요 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 돈육버섯볶음 고사리나물볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 미소장국 비빔나물 계란지단 비빔고추장 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	473 / 24	677 / 27	679 / 30	484 / 13	643 / 35	680 / 28
오후간식	쿨피스					
저녁	삶은계란 혼합잡곡밥 순두부찌개 우민찌가지볶음 오이무침 김자반 배추김치	바나나 혼합잡곡밥 소고기미역국 마파두부 양파국 찜닭 깻잎양념지 배추김치	땅콩소로보빵 혼합잡곡밥 달래된장국 어묵콩나물찜 명엽채볶음 청경채된장나물 배추김치	찐고구마 혼합잡곡밥 소고기국 토마토스크램블 애호박나물 다시마채무침 배추김치	바나나맛쌀과자 혼합잡곡밥 미니우동 카레 단무지채무침 참치파프리카샐러드 배추김치	연양갱 혼합잡곡밥 미소장국 동태포전 콩나물무침 감자조림 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	493 / 12	653 / 26	619 / 19	604 / 20	652 / 21	510 / 17
3주차 평균	열량 : 1,653kcal	단백질 : 66g	나트륨 : 2,177mg	포화지방산 : 9g	당류 : 34g	

	월	화	수	목	금	토	일		
	04월 20일	04월 21일	04월 22일	04월 23일	04월 24일	04월 25일	04월 26일		
오전간식	누룽지	프로바이오틱스	소라죽	딸기요거트	닭죽	초코두유			
점심	혼합잡곡밥 매생이떡국 코다리무우조림 우영채조림 열갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육콩나물볶음 마카로니콘셀러드 궁채절임 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 오징어곤약조림 당면김말이 숙주겨자소스무침 배추김치	혼합잡곡밥 무청시락국 돼지갈비떡찜 컬리플라워맛살무침 치커리상추무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 동태살콩나물찜 비엔나소세지볶음 다시마채무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육감자짜글이 그린빈스크램블 돌나물생채 배추김치			
	열량/단백질 (kcal/g)								
	625 / 14 664 / 25 690 / 39 662 / 24 562 / 14 658 / 25								
	오후간식	식혜							
	저녁	삶은계란 혼합잡곡밥 아욱국 돈육바베큐소스조림 가지나물 브로콜리숙회 배추김치	파인애플 혼합잡곡밥 어묵김치국 견세우 무우조림 깻잎맛살전 두부참나물무침 배추김치	미니딸기샌드 혼합잡곡밥 새우살계란국 야채볶음밥 도토리묵/양념장 김자반 배추김치	편만두 혼합잡곡밥 무청시라국 고등어구이 머위대들깨나물 무우생채 배추김치	미니핫도그 혼합잡곡밥 쭈꾸미연포탕 김치참치볶음 에스타리버섯볶음 연두부 양념장 배추김치	카스타드 혼합잡곡밥 콩나물국 훈제오리구이 브로콜리당근볶음 돌나물생채 배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)									
654 / 22 574 / 22 632 / 12 502 / 31 688 / 20 622 / 17 630 / 23									
4주차 평균		열량 : 1,653kcal 단백질 : 68g 나트륨 : 1,885mg 포화지방산 : 11g 당류 : 41g							
		04월 27일	04월 28일	04월 29일	04월 30일				
오전간식	누룽지	요거타임	팥죽	우유 시리얼					
점심	혼합잡곡밥 된장국 삼치무우조림 애호박볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 육개장 야채계란찜 미역줄기볶음 니겔조림 배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯맑은국 생선까스&타르소스 연근조림 두부참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 홍합살미역국 닭살시래기조림 동그랑땡전구이 콩나물무침 배추김치					
	열량/단백질 (kcal/g)								
	628 / 24 694 / 27 693 / 31 633 / 28								
	오후간식	쿠퍼스				아래 QR코드를 촬영하면 푸드머스 세프 추천메뉴를 확인하실 수 있습니다.			
	저녁	삶은계란 혼합잡곡밥 북어채국 돈육파파두부 부추전 궁채야채무침 배추김치	바나나 혼합잡곡밥 육개장 코다리조림 어묵볶음 미나리청포묵무침 배추김치	크로와상 혼합잡곡밥 애호박젓국 돈육사태곤약조림 옛날소시지구이 고추잎지 배추김치	안흥쌀편빔 혼합잡곡밥 콩비지찌개 소고기숙주볶음 포시래기무침 돌나물&초장 배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)									
605 / 16 686 / 24 538 / 28 592 / 21									
5주차 평균		열량 : 1,681kcal 단백질 : 66g 나트륨 : 1,943mg 포화지방산 : 10g 당류 : 34g							

* 약한 역강사 : 경장사 미산군

* 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지포함) 현미,잡쌀,편쌀포함 -국산, 배추김치(배추,고춧가루) -중국산,배추(국산,중국산) 열갈이,봄동-국산, 콩(두부, 콩비지, 콩국수)-외국산,소고기(호주산),

돼지고기(국산,미국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 식육가공품-미트볼(닭-국산,돈육-국산),훈제오리(중국산),떡갈비(돈육-국산),비엔나(닭-국산,돈육-국산),

함박스테이크(돈육-국산), 돈가스(돈육-국산),만두(돈육-국산) 갈치(세네갈산),고등어(국산), 방어(국산),꽃게(파키스탄산), 다랑어(참치:원양산), 명태(코다리:러시아산),

가자미(미국산),아귀(중국산), 오징어(페루산), 주꾸미(베트남산,태국산), 참조기(중국산),적어(포르투갈) 수삼가공품-생선까스(명태-중국산)통조림꽃치(위

충분하게

식이섬유

지방이 적은 단백질

불포화 지방산

비타민A, C, B₁₂, D, 칼슘, 칼륨, 철분

나트륨

당류

콜레스테롤

포화지방

줄이게

플무원푸드머스는 **주야간보호센터** 이용자의 상당수가 앓고 있는 혈관계 질환·치매 질환을 고려한 시니어 영양케어 식단을 개발합니다.

시니어 영양케어 식단은 고혈압, 뇌졸중, 심근경색 등 혈관계 질환자의 재발 방지와 양호한 영양상태 유지 및 치매 질환자의 낮아진 식사섭취량 감소로 인한 위험을 막기 위한 정상체중 유지, 단백질-에너지불량, 변비, 탈수 예방을 목표로 합니다.

푸드머스 영양사로 구성된 '영양케어 식단개발 협의체(NDT)'는 시니어 영양케어 영양가이드를 기반으로 식단을 개발, 검토합니다.

시니어 영양케어 식단은 식품군을 골고루 알맞게 구성한 **영양균형 식단**으로서 1인분 권장 중량 기준에 1일 중·석식·2회 간식으로 이루어져 있습니다.

나트륨, 당류, 포화지방은 줄이고 식이섬유, 비타민, 무기질은 충분히 함유한 식단으로써 이용자들의 건강과 영양에 도움이 되고자 합니다.

Pulmuone 플무원푸드머스