

2026년 5월 프로그램 계획표

담당  시설장  대표 

1주	5/31	일									5/1	금-노동절	5/2	토
오전	일요일휴원										인지활동		신체-재활운동/기능회복	
											가정통신문안내		인지활동	
											신체-재활운동/기능회복			
											신체활동		신체활동	
오후											인지활동		인지활동	
2주	5/3	일	5/4	월	5/5	화-어린이날	5/6	수	5/7	목	5/8	금	5/9	토
오전	일요일휴원		찾아가는체육		외부강사		신체-재활운동/기능회복		찾아가는체육		어버이날행사		신체-재활운동/기능회복	
			인지활동		신체활동		인지활동		인지활동		외부강사		인지활동	
			신체활동		신체-재활운동/기능회복		신체활동		신체활동		신체활동		신체활동	
			인지활동		인지활동		외부강사		외부강사		인지활동		인지활동	
오후														
3주	5/10	일	5/11	월	5/12	화	5/13	수	5/14	목	5/15	금	5/16	토
오전		인지활동	신체-재활운동/기능회복		외부강사		인지활동		찾아가는체육		외부강사		신체-재활운동/기능회복	
			신체-재활운동/기능회복		인지활동		신체활동		사회적응(연등문화제)		인지활동		인지활동	
					신체활동						신체활동			
오후	사회적응(동영상)		시니어예술단봉사		신체-재활운동/기능회복		신체활동		신체활동		신체-재활운동/기능회복		신체활동	
					인지활동		외부강사		외부강사		인지활동		인지활동	
			내몸가꾸기											
4주	5/17	일	5/18	월	5/19	화	5/20	수	5/21	목	5/22	금	5/23	토
오전	일요일휴원		찾아가는체육		외부강사		신체-재활운동/기능회복		찾아가는체육		외부강사		신체-재활운동/기능회복	
			인지활동		신체활동		인지활동		인지활동		신체활동		인지활동	
오후		시니어예술단봉사	신체-재활운동/기능회복		신체활동		신체활동		신체활동		재난상황대비훈련-지진		신체활동	
					인지활동		외부강사		외부강사		신체-재활운동/기능회복		신체활동	
			내몸가꾸기											
5주	5/24	일	5/25	월-부처님	5/26	화	5/27	수	5/28	목	5/29	금	5/30	토
오전	일요일휴원		신체-재활운동/기능회복		외부강사		신체-재활운동/기능회복		찾아가는체육		외부강사		신체-재활운동/기능회복	
			인지활동		신체활동		인지활동		인지활동		신체활동		인지활동	
오후			신체활동		신체-재활운동/기능회복		신체활동		신체활동		수급자안전교육		신체활동	
											신체-재활운동/기능회복			
			인지활동		인지활동		외부강사		인지활동		인지활동		인지활동	



월	화	수	목	금	토	일				
				05월 01일	05월 02일	05월 03일				
오전간식				소고기죽	검은콩두유					
점심				혼합잡곡밥 무청시락국 대패돈육숙주볶음 구운어묵볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 설령탕/국수 연양식불고기구이 건새우마늘쫄볶음 오이무침 배추김치					
열량/단백질 (kcal/g)				695 / 31	532 / 13					
오후간식	아래 QR코드를 촬영하면 푸드머스 셰프 추천메뉴를 확인하실 수 있습니다.			단호박찜	마가렛트					
저녁				혼합잡곡밥 김치수제비국 계란말이 쫄면야채무침 가지나물볶음 배추김치	혼합잡곡밥 설령탕 두부양념조림 우민찌표고볶음 오이무침 배추김치					
열량/단백질 (kcal/g)				517 / 15	540 / 17					
	05월 04일	05월 05일	05월 06일	05월 07일	05월 08일	05월 09일	05월 10일			
오전간식	누룽지	프로바이오틱스	땅콩죽	복숭아요거트	닭죽	유산균뼈찌국	복숭아?산균요거트			
점심	혼합잡곡밥 동태알탕 버섯탕수육 우영채조림 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 호박된장국 콩치김치조림 컬리플라워햄볶음 청경채들깨나물 배추김치	혼합잡곡밥 소고기국 오징어볶음 너비아니구이 갯잎양념지 배추김치	혼합잡곡밥 유부김치국 돈육사태 떡장조림 무우나물 도라지오이생채 배추김치	팔찰밥(생신상) 소고기미역국 적어구이 한식잡채 삼색나물 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 닭안심 고구마조림 미역줄기볶음 된장고추치 배추김치	혼합잡곡밥 비빔밥 시락국 세단부대 배추김치			
열량/단백질 (kcal/g)				685 / 33	615 / 19	675 / 27	756 / 24	687 / 27	532 / 16	656 / 20
오후간식	수정과 삶은계란	햇바	촉촉완두앙금빵	오렌지	찐고구마	크리스피눈꽃쌀과자	카스타드			
저녁	혼합잡곡밥 물만두국 닭 안심단호박조림 실곤약마요 얼갈이겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 소고기버섯볶음 도토리묵&양념장 맛살해파리냉채 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 돈육감자짜글이 김자반 돌나물생채 배추김치	혼합잡곡밥 팽이미소된장국 경양식순살돈까스&소스 참나물무침 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 우민찌떡조림 애호박볶음 무우생채 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 순살임연수어구이 맛살오이초무침 미역줄기볶음 배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)				629 / 26	544 / 13	560 / 5	611 / 7	622 / 12	573 / 17	
	05월 11일	05월 12일	05월 13일	05월 14일	05월 15일	05월 16일	05월 17일			
오전간식	누룽지	요거타임	소라죽	우유 시리얼	소고기죽	딸바라떼				
점심	혼합잡곡밥 무우채들깨국 훈제오리불고기 청피망햄볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 북어채국 돈육 짜장볶음 대파계란말이 얼갈이겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 냉이된장국 닭 안심 버섯조림 탕평채 열무젓갈무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부찜뽕국 가자미살 무우조림 어묵볶음 두부숙갓나물 배추김치	혼합잡곡밥 우민찌콩나물밥 미소된장국 김가루.양념장 김말이튀김 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무우채국 오징어돈육불고기 느타리버섯볶음 도토리묵&양념장 배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)				631 / 27	703 / 43	628 / 20	680 / 21	610 / 31	626 / 27	
오후간식	쿨피스 삶은계란	토마토	꿀호떡	찐만두	리얼카스타드빵	모나카				
저녁	혼합잡곡밥 콩나물국 치킨너겟장정 백김치애느타리버섯볶음 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 삼치구이 파리고추찜 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 떡국 유부시래기조림 땅콩조림 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 순대갯잎볶음 스크램블 갯잎양념지 배추김치	혼합잡곡밥 부추계란탕 돈육사태김치찜 두부구이&양념장 미역초무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨무우채국 소고기계란장조림 취나물볶음 도토리묵무침 배추김치				
열량/단백질 (kcal/g)				656 / 20	663 / 14	609 / 22	608 / 15	560 / 24	627 / 22	

월	화	수	목	금	토	일
05월 18일	05월 19일	05월 20일	05월 21일	05월 22일	05월 23일	05월 24일
오전간식	누룽지	프로바이오틱스	흑임자죽	딸기요거트	닭죽	바나나맛두유
점심	혼합잡곡밥 사골우거지국 훈제오리냉채 두부표고버섯조림 오그라지무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 소고기당면볶음 오색모듬전 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 연두부 계란국 카레라이스 감자고로케 삼겹살보리떡볶음 배추김치	혼합잡곡밥 온도토리묵채국 삼치무우조림 비엔나소세지볶음 궁채양파초무침 배추김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육두루치기 미니새송이버섯볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 크림스프 두툼떡갈비&각독스테이크 게맛살감자샐러드 열무된장나물 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	656 / 28	682 / 30	693 / 20	749 / 16	638 / 21	743 / 20
오후간식	식혜 삶은계란	바나나	단팥빵	고구르트 곡물크리스피롤	찐옥수수	연양갱
저녁	혼합잡곡밥 만두설렁탕 돈육콩나물볶음 김자반 고구마샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 미니우동국 청피망미트볼조림 무우들깨나물 치커리사과생채 배추김치	혼합잡곡밥 소고기국 식물성런천미트구이 멸치볶음 청경채나물 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 닭안심조림 미역줄기볶음 열무겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 순두부김치국 코다리조림 해파리냉채 청포묵김무침 배추김치	혼합잡곡밥 크림스프 소고기버섯볶음 구운김 열무된장나물 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	655 / 16	635 / 25	649 / 16	552 / 17	565 / 25	634 / 20
05월 25일	05월 26일	05월 27일	05월 28일	05월 29일	05월 30일	05월 31일
오전간식	누룽지	요거타임	땅콩죽	우유 시리얼	소고기죽	검은콩두유
점심	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 코코넛코다리강정 쥬키니버섯볶음 무우생채 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 닭갈비 연근조림 토마토오리엔탈샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 순대국 두부양념조림 떡갈비구이 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 홍합살미역국 우영채소고기장조림 어묵볶음 청경채된장나물 배추김치	혼합잡곡밥 닭개장 오징어초무침 멸치볶음 도토리묵&양념장 배추김치	혼합잡곡밥 동태탕 해물콩나물찜 마늘쫄볶음 참깨브로컬리무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	695 / 25	610 / 34	671 / 24	629 / 19	689 / 29	679 / 39
오후간식	포도주스 삶은계란	파인애플	찐빵만두	딸기롤케이크	크리스피눈꽃쌀과자	카스테라
저녁	혼합잡곡밥 소고기무국 분모자떡볶이 야채튀김 가지나물 배추김치	혼합잡곡밥 매밀국수장국 돈육청경채볶음 도라지무침 브로컬리숙회 배추김치	혼합잡곡밥 숙갓어묵국 고등어무우조림 깻잎순나물 다시마쌈&양념장 배추김치	혼합잡곡밥 홍합살미역국 우민씨시래기조림 감자채볶음 오이미역초무침 배추김치	혼합잡곡밥 닭개장 훈제오리냉채 맛살계란전 양배참치볶음 배추김치	혼합잡곡밥 동태탕 공치감자조림 참깨브로컬리무침 더덕무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	667 / 22	567 / 22	641 / 31	597 / 21	640 / 17	581 / 24

* 식단 작성자 : 영양사 이천순

* 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지포함) 현미,참쌀,찐쌀포함 -국산, 배추김치(배추,고춧가루) -중국산, 열갈이,복숭-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), 돈가스(돈육-국산, 계육-국산),소시지(돈육-국산),만두(돈육-국산) 고등어(국산),꽃게(파키스탄산), 명태(러시아산),아귀(중국산), 오징어(중국산,페루산), 주꾸미(베트남산),수산가공품-생선까스(대구-중국산) *해당없음(갈치, 낙지,광어,다랑어,미꾸라지,뱀장어,조피볼락(우럭),참돔,참조기,가리비,우렁챙이(멍게),전복,방어,부세)

* 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군' 내에서 변경가능

