

2026년 6월 프로그램 계획표

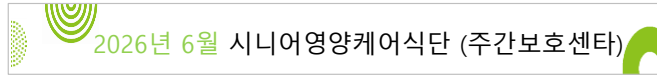
담당  시설장  대표 

1주			6/1	월	6/2	화	6/3	수-지방선거	6/4	목	6/5	금	6/6	토-현충일			
오 전			찾아가는체육		인지활동		인지활동		찾아가는체육		외부강사		신체-재활운동/기능회복				
			인지활동		신체-재활운동/기능회복		신체-재활운동/기능회복		인지활동				인지활동				
가정통신문안내			사회적응(모의투표)		신체활동		신체활동		신체-재활운동/기능회복		신체활동						
신체활동																	
오 후			인지활동		인지활동		외부강사		외부강사		인지활동		인지활동				
2주	6/7	일	6/8	월	6/9	화	6/10	수	6/11	목	6/12	금	6/13	토			
오 전	일요일휴원		신체-재활운동/기능회복		외부강사		인지활동		찾아가는체육		외부강사		신체-재활운동/기능회복				
			인지활동				신체-재활운동/기능회복		인지활동				인지활동				
시니어예술단봉사			신체-재활운동/기능회복		신체활동		신체활동		신체활동		신체활동						
			내몸가꾸기		인지활동		외부강사		외부강사		인지활동		인지활동				
오 후																	
3주	6/14	일	6/15	월	6/16	화	6/17	수	6/18	목	6/19	금	6/20	토			
오 전	인지활동		찾아가는체육		외부강사		인지활동		찾아가는체육		외부강사		신체-재활운동/기능회복				
	신체-재활운동/기능회복		인지활동				신체-재활운동/기능회복		인지활동				신체활동		인지활동		
오 후	사회적응(동영상)		신체활동		신체-재활운동/기능회복		신체활동		신체활동		재난상황대비훈련-소방		신체활동				
			신체-재활운동/기능회복						신체-재활운동/기능회복								
			인지활동		인지활동		외부강사		외부강사		인지활동		인지활동				
4주	6/21	일	6/22	월	6/23	화	6/24	수	6/25	목	6/26	금	6/27	토			
오 전	일요일휴원		신체-재활운동/기능회복		외부강사		인지활동		찾아가는체육		외부강사		신체-재활운동/기능회복				
			인지활동				신체-재활운동/기능회복		인지활동				신체활동		인지활동		
시니어예술단봉사			신체-재활운동/기능회복		신체활동		신체활동		수급자안전교육		신체활동						
			내몸가꾸기		인지활동		외부강사		외부강사		인지활동		인지활동				
오 후																	
5주	6/28	일	6/29	월	6/30	화											
오 전	일요일휴원		찾아가는체육		외부강사												
			인지활동												신체활동		
신체활동			신체-재활운동/기능회복														
인지활동			인지활동														
오 후																	



부산시니어 재활주간보호센터 ☎ 051-865-5577 / 010-5838-5547

부산시니어							에이치앤씨동부산	
월		화		수	목	금	토	일
06월 01일		06월 02일		06월 03일	06월 04일	06월 05일	06월 06일	06월 07일
오전간식	누룽지	프로바이오틱스		소라죽	생크림요거트	소고기죽	오곡라떼	
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	몽글순두부버섯탕	소고기미역국		김치어묵국	다진오징어무국	복어채무국	근대된장국	
	돈사태김치찜	해물볶음우동		가자미무우조림	버섯탕수육	닭 감자찜	소고기떡볶음	
	실곤약마요	가지나물		야채스크램블	멸치마늘쫄볶음	표고버섯피망볶음	무우나물볶음	
	콩나물단무지채무침	깻잎양념지		다시마채무침	오이무침	도라지무침	청경채샐러드	
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	658/22	519/22		629/22	629/22	671/ 22	596/ 15	
오후간식	수정과 삶은계란	말기두부도너츠		바나나	단호박찜	소보로빵	카스타드	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	어묵국	소고기미역국		콩나물국	만두국	백순두부탕	근대된장국	
	오징어볶음	돈민짜마파두부		돈까스&소스	제육볶음	삼치무우조림	미트볼브로컬리조림	
	부추전	명엽채볶음		양배추샐러드	동그랑땡전	애호박나물	계란말이	
	돌나물&초장	얼갈이겉절이		더덕무침	상추치커리생채	다시마쌈	무우나물볶음	
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	571/22	581/21		681/22	551/ 22	629/22	540 / 17	
06월 08일		06월 09일		06월 10일	06월 11일	06월 12일	06월 13일	06월 14일
오전간식	누룽지	요거타임		흑임자죽	우유 시리얼	닭죽	검정콩두유	유산균요거트
점심	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	사골우거지국	재첩콩나물국		유부된장국	도토리묵채국	무청시락국	동태알탕	비빔밥
	코다리무우조림	소고기 계란장조림		생선까스&타르소스	해물된장짜글이	돈육버섯두루치기	쭈꾸미야채볶음	시락국
	청포묵채김무침	어묵볶음		무우새우나물	우민찌고사리볶음	컬리플라워햄볶음	대파계란말이	계란후라이
	열무나물	양배추맛살냉채		오이고추된장무침	돌나물생채	양배추쌈&쌈장	꼬시래기초무침	배추김치
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	504/ 18	611/28		694/ 29	689/26	493/ 23	688/ 35	656 / 20
오후간식	식혜 삶은계란	토마토		촉촉앙금빵	찐고구마	곡물크리스피롤	쌀약과	카스타드
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥
	김치두부국	부대찌개		물만두국	미역국	무청시락국	동태알탕	
	치킨가라아게강정	콩치무우조림		소고기그린빈스볶음	돈육채피망볶음	우민찌시래기조림	소고기볶음	
	참치콘샐러드	미역줄기볶음		멸치볶음	파리고추찜	옛날소세지구이	단호박샐러드	
	간장무채장아찌무침	얼갈이겉절이		도토리묵상추무침	숙주나물	고추양념지	꼬시래기초무침	
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	556/17	621/15		590/24	590/ 29	542/26	692/ 28	
06월 15일		06월 16일		06월 17일	06월 18일	06월 19일	06월 20일	06월 21일
오전간식	누룽지	프로바이오틱스		땅콩죽	말기요거트	소고기죽	바나나맛두유	
점심	혼합잡곡밥	팔찰밥(생신상)		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	순두부탕	소고기미역국		닭개장	시금치감자국	우동장국	청국장	
	훈제오리부추불고기	적어구이		너비아니조림	돈육고추장불고기	소고기장조림	고등어무우조림	
	연근조림	한식잡채		쥬키니구운어묵볶음	오이맛살초무침	동그랑땡전	감자채볶음	
	다시마채무침	두부숙갓나물		무우오그락지무침	상추쌈&쌈장	콩나물무침	돌나물생채	
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	610/24	635 / 22		678/ 24	617/25	517/25	693 / 20	
오후간식	콜피스 삶은계란	바나나		꿀호떡	찐옥수수	버터쿠키	복숭아맛요거트	
저녁	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥		혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	혼합잡곡밥	
	크림스프	소고기미역국		무우채국	꽃게된장국	쭈꾸미연포탕	청국장	
	떡갈비스테이크	두부참치조림		콩치김치조림	미트볼피망조림	계란찜	연양식불고기구이	
	스파게티	비엔나소세지볶음		양송이버섯볶음	애너트리버섯백김치볶음	무우열무생채	돈육김치볶음	
	고추잎지	김자반		브로컬리숙회	열무나물	고구마맛탕	돌나물생채	
	배추김치	배추김치		배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	631/ 17	570/ 22		578/28	587/29	559/26	653/18	



부산시니어

에이치앤씨동부산

	월	화	수	목	금	토	일
	06월 22일	06월 23일	06월 24일	06월 25일	06월 26일	06월 27일	06월 28일
오전간식	누룽지	요거타임	팔죽	우유 시리얼	닭죽	검정콩두유	
점심	혼합잡곡밥 건새우미역국 닭 감자찜 옛날소시지전 청경채들깨나물 배추김치	혼합잡곡밥 단호박 수제비국 코다리무우조림 우영채조림 숙주겨자채무침 배추김치	혼합잡곡밥 무청시락국 돼지갈비떡찜 브로컬리흑임자소스무침 오이부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 훈제오리버섯볶음 고사리나물볶음 양배추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 아귀콩나물국 두부양념조림 당면김말이튀김 무우생채 배추김치	혼합잡곡밥 소고기당면국 계란찜 오징어초무침무침 된장고추지 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	656 / 28	682 / 30	693 / 20	749 / 16	638 / 21	743 / 20	
오후간식	콜피스 삶은계란	수박	옥수수술빵	찐만두	미니핫도그	마가렛트	
저녁	혼합잡곡밥 김치콩나물국 순살돈까스&소스 양상추샐러드 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 돈육 장조림 열무젓갈무침 다시마튀각 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 순대야채볶음 그린빈스 스크램블 가지나물 배추김치	혼합잡곡밥 북어포계란국 돈육감자짜글이 치킨가라아게강정 양배추생채 배추김치	혼합잡곡밥 물만두국 소고기파리고추장조림 마늘종김무침 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 소고기당면국 적어구이 얼갈이배추나물 구운김 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	680/23	572/26	612/29	577/23	636/26	634 / 20	
	06월 29일	06월 30일					
오전간식	누룽지	프로바이오틱스					
점심	혼합잡곡밥 북어채두부국 카레 오이양파장아찌 청경채견과류샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 순살가자미미역국 돈육김치두루치기 가지튀김강정 숙주나물 배추김치					
열량/단백질 (kcal/g)	561/ 17	684/ 21					
오후간식	감귤주스 삶은계란	파인애플					
저녁	혼합잡곡밥 설렁탕 코다리간장조림 고소한콩조림 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 우민찌 떡볶음 로제스파게티 구운김 배추김치					
열량/단백질 (kcal/g)	627 / 29	657 / 29					

* 식단 작성자 : 영양사 이천순

* 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지포함) 현미,잡쌀,찐쌀포함 -국산, 배추김치(배추,고춧가루) -중국산, 얼갈이,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),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,우렁쉥이(명게),전복,방어,부세)

* 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능