

2026년 7월 프로그램 계획표

담당  시설장  대표 

1주							7/1	수	7/2	목	7/3	금	7/4	토
오 전							인지활동		신체-재활운동/기능회복		인지활동		신체-재활운동/기능회복	
						신체-재활운동/기능회복		인지활동		신체-재활운동/기능회복		인지활동		
오 후							신체활동		신체활동		신체활동		신체활동	
							외부강사		외부강사		인지활동		인지활동	
2주	7/5	일	7/6	월	7/7	화	7/8	수	7/9	목	7/10	금	7/11	토
오 전	일요일휴원		찾아가는체육	외부강사			인지활동		찾아가는체육	외부강사			신체-재활운동/기능회복	
			인지활동				신체활동		신체-재활운동/기능회복					
오 후			신체활동	신체-재활운동/기능회복	신체활동	신체활동	신체-재활운동/기능회복	신체활동	신체활동	신체-재활운동/기능회복	신체활동			
			인지활동	인지활동	외부강사	외부강사	인지활동	인지활동	인지활동					
3주	7/12	일	7/13	월	7/14	화	7/15	수	7/16	목	7/17	금-제헌절	7/18	토
오 전	인지하노르동	신체-재활운동/기능회복		외부강사			인지활동		찾아가는체육	외부강사			신체-재활운동/기능회복	
							신체-재활운동/기능회복		인지활동					
오 후	사회적응활동		시니어예술단봉사	생신잔치			신체활동		신체활동		신체-재활운동/기능회복		신체활동	
			내몸가꾸기				인지활동		외부강사					
4주	7/19	일	7/20	월	7/21	화	7/22	수	7/23	목	7/24	금	7/25	토
오 전	일요일휴원		찾아가는체육	외부강사			인지활동		찾아가는체육	외부강사			신체-재활운동/기능회복	
			인지활동				신체활동		신체-재활운동/기능회복					
오 후			신체활동	신체-재활운동/기능회복	신체활동	신체활동	재난상황대비훈련	신체-재활운동/기능회복	신체활동					
			인지활동	인지활동	외부강사	외부강사	인지활동		인지활동					
5주	7/26	일	7/27	월	7/28	화	7/29	수	7/30	목	7/31	금		
오 전	일요일휴원		신체-재활운동/기능회복	외부강사			인지활동		찾아가는체육	외부강사				
			인지활동				신체활동		신체-재활운동/기능회복					
오 후			시니어예술단봉사	신체-재활운동/기능회복	신체활동	신체활동	수급자안전교육	신체-재활운동/기능회복						
			내몸가꾸기	사회적응훈련 "재활용품 분리배출"	인지활동	외부강사	인지활동							



월	화	수	목	금	토	일		
		07월 01일	07월 02일	07월 03일	07월 04일	07월 05일		
오전간식		흑임자죽	딸기요거트	소고기죽	검정콩두유			
점심		혼합잡곡밥 육개장 생선까스&타르소스 느타리버섯볶음 무우오그락지무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 소고기볶음 토마토오리엔탈소스무침 마카로니콘샬러드 배추김치	혼합잡곡밥 도토리묵채국 닭안심고구마조림 멸치볶음 청경채생채 배추김치	혼합잡곡밥 해물된장국 제육볶음 양배추찜&쌈장 청포묵김무침 배추김치			
영량/단백질 (kcal/g)		734/35	634/45	590/29	653 /29			
오후간식		단팥빵	찐고구마	핫도그	버터쿠키			
저녁	  	혼합잡곡밥 시금치된장국 무우참치조림 계란찜 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 미트볼떡조림 두부구이&양념장 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 고등어조림 고사리나물볶음 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 해물된장국 적어구이 청포묵김무침 더덕무침 배추김치			
영량/단백질 (kcal/g)		686/21	648/18	601/22	632 / 39			
		07월 06일	07월 07일	07월 08일	07월 09일	07월 10일	07월 11일	07월 12일
오전간식		누룽지	요거타임	소라죽	우유 시리얼	닭죽	요거트	율무차
점심		혼합잡곡밥 유부팽이버섯국 코다리곤약조림 오색모듬전 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 대패돈육마늘볶음 등니훈고기식세트 상추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 다진오징어무국 닭안심 버섯조림 쥬키니호박볶음 고추잎지무침 배추김치	혼합잡곡밥 오이미역냉국 버섯탕수육 어묵야채볶음 도라지생채 배추김치	혼합잡곡밥 순두부탕 소고기계란장조림 무우돌깨나물 숙주맛살냉채 배추김치	혼합잡곡밥 어묵탕 아귀콩나물찜 부추전 열무나물 배추김치	9밥(명인민) 시락국 계란국 배추김치
영량/단백질 (kcal/g)		627/22	697 / 28	682 /23	514/22	590/17	644 /18	656 / 20
오후간식		매실주스 삶은계란	바나나	소보로빵	단호박찜	딸기롤케익	쌀약과	카스타드
저녁		혼합잡곡밥 물만두국 돈육김치볶음 도토리묵&양념장 해파리냉채 배추김치	혼합잡곡밥 감자채계란국 우민찌시래기조림 맛살계란전 땅콩조림 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 삼치무우조림 미역줄기볶음 양배추부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 홍합미역국 오징어초무침 아채스크램블 브러컬리무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 미트스타게티 새송이버섯볶음 궁채절임 배추김치	혼합잡곡밥 어묵탕 소고기느타리버섯볶음 파프리카무생채 열무나물 배추김치	
영량/단백질 (kcal/g)		654 / 21	634 / 21	598/23	520 /20	624 / 24	597 /18	
		07월 13일	07월 14일	07월 15일	07월 16일	07월 17일	07월 18일	07월 19일
오전간식		누룽지	프로바이오틱스	땅콩죽	생크림요거트	소고기죽	바나나맛두유	
점심		혼합잡곡밥 북어채국 돈육짜글이 너비아니피망조림 돌나물생채 배추김치	팔찰밥(생신상) 소고기미역국 적어구이 한식잡채 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 닭다리삼계탕 어묵곤약조림 멸치볶음 상추치커리샬러드 배추김치	혼합잡곡밥 감자수제비국 고등어조림 우민찌표고버섯볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 메밀소바 연양식불고기구이 감자비엔나소세지조림 오이고추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 동태알탕 닭살김치조림 감자곤약샬러드 도토리묵무침 배추김치	
영량/단백질 (kcal/g)		652 /19	685 / 22	630 / 38	635 /27	591/26	668 / 20	
오후간식		쿨피스 삶은계란	수박	리얼카스타드	찐옥수수	떠먹는요거트	마가렛트	
저녁		혼합잡곡밥 꽃게된장국 우민찌가지볶음 닭살냉채 다시마튀각 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 두부양념조림 양배추참치볶음 갯잎양념지 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 콩치김치조림 고사리볶음 다시마쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 얼갈이시래기조림 동태전 무우생채 배추김치	혼합잡곡밥 크림스프 함박스테이크/소스 양상추오리엔탈샬러드 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 동태알탕 대파계란말이 돈육채야채볶음 도토리묵&양념장 배추김치	
영량/단백질 (kcal/g)		645/14	609/ 15	683/ 26	540 /15	657 /23	660/14	



* 식단 작성사 : 영양사 이선준

* 원산지 표시의무 대상 품목 : 쌀(죽,누룽지포함) 현미,잡쌀,찜쌀포함 -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(대국-중국산) *해당없음(갈치, 낙지, 광어, 다랑어, 미꾸라지, 뱀장어, 조피볼락(우럭), 참돔, 참조기, 가리비, 우렁쉥이(멍게), 전복, 방어, 부세)

* 식단은 식재료의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 내'에서 변경가능