

2026년 8월 프로그램 계획표

담당  시설장  대표 

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

	월	화	수	목	금	토	일
	08월 31일					08월 01일	08월 02일
오전간식	누룽지					메론두유	
점심	혼합잡곡밥 시금치된장국 닭안심고구마조림 숙주나물 꽃맛샐러드 배추김치					혼합잡곡밥 설령탕&소면 오징어야채무침 우영조림 부추겉절이 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	664/38					590/29	
오후간식	콜피스 삶은계란					바나나맛쌀과자	
저녁	혼합잡곡밥 김치국 오징어볶음 옛날소시지구이 연두부&양념장 배추김치					혼합잡곡밥 설령탕 미트볼조림 부추전 우영조림 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	648 / 18					590/29	
	08월 03일	08월 04일	08월 05일	08월 06일	08월 07일	08월 08일	08월 09일
오전간식	누룽지	요거타임	소라죽	우유 시리얼	소고기죽	검정콩두유	율무차
점심	혼합잡곡밥 김치어묵국 고등어무우조림 호박 새송이버섯볶음 무우오그락지무침 배추김치	혼합잡곡밥 건새우근대국 제육볶음 연근조림 양배추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 오이미역냉국 닭갈비 가지볶음 마카로니콘샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 가자미미역국 해물콩나물찜 어묵조림 알배기생채 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이시락국 생선까스&타르소스 비엔나감자조림 오이고추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기버섯국 코다리조림 마늘쫄볶음 브로컬리참깨소스무침 배추김치	미밥(명인민) 시락국 개구리 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	633 / 17	673 / 23	590/29	657 / 18	663 / 22	647 / 22	656 / 20
오후간식	매실주스 삶은계란	토마토	통밀딸기미니샌드	찐고구마	옥수수술빵	쌀약과	카스타드
저녁	혼합잡곡밥 꽃게된장국 돈육장조림 감자채볶음 노각무침 배추김치	혼합잡곡밥 수제비국 두부무우조림 해파리냉채 명엽채볶음 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 삼치무우조림 애호박나물 다시마쌈 배추김치	혼합잡곡밥 새우살탕국 돈육짜장볶음 단호박샐러드 청피망햄볶음 배추김치	혼합잡곡밥 애호박적국 닭살감자조림 토마토샐러드 고추잎지 배추김치	혼합잡곡밥 소고기버섯국 훈제오리구이 모듬전 파프리카무생채 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	631 / 16	598 / 20	533 / 18	642 / 20	632 / 26	597 / 18	
	08월 10일	08월 11일	08월 12일	08월 13일	08월 14일	08월 15일	08월 16일
오전간식	누룽지	프로바이오틱스	흑임자죽	딸기요거트	닭죽	바나나맛두유	율무차
점심	혼합잡곡밥 재첩콩나물국 돈사태김치찜 멸치볶음 청포묵채무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 공치무우조림 그린빈스크램블 깻잎양념지 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 해물볶음우동 두부숙갓나물 김자반 배추김치	혼합잡곡밥 무청시락국 소고기배추찜 토마토오리엔탈샐러드 열무된장나물 배추김치	혼합잡곡밥 닭다리삼계탕 연양식볼고기구이 된장고추지 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 순두부된장국 오리볼고기 양배추쌈&쌈장 우영채조림 배추김치	짬뽕국물 미밥(보배빈) 단무지 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	607 / 16	658 / 19	579 / 19	612 / 22	649 / 27	632 / 19	681/20
오후간식	콜피스 삶은계란	딸기롤케익	단팥빵	단호박찜	수박	곡물크리스피롤	카스타드
저녁	혼합잡곡밥 물만두국 소고기짜글이 가지강정 열무겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 너비아니조림 실곤약야채무침 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 오이미역냉국 닭살 버섯조림 애느타리백김치볶음 브러컬리숙회 배추김치	혼합잡곡밥 유부된장국 돈민찌가지볶음 동태전 도라지생채 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 계란장조림 애호박나물 구운김 배추김치	혼합잡곡밥 순두부된장국 순살고등어조림 청경채나물 우영채조림 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	589 / 20	671 / 17	509 / 21	648 / 23	688 / 18	660/14	

2026년 8월 영양케어식단 [주야간보호센터] 에이치앤씨동부산

	월	화	수	목	금	토	일
	08월 17일	08월 18일	08월 19일	08월 20일	08월 21일	08월 22일	08월 23일
오전간식	누룽지	요거타임	땅콩죽	우유 시리얼	소고기죽	메론두유	
점심	혼합잡곡밥 들깨무우채국 돈민짜마파두부 떡갈비구이 얼갈이겉절이 배추김치	팔찰밥(생신상) 소고기미역국 적어구이 한식잡채 두부참나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 순두부탕 안동찜닭 새송이버섯볶음 고추앞무침 배추김치	혼합잡곡밥 육개장 순살코다리강정 얼갈이생채 도토리묵&양념장 배추김치	혼합잡곡밥 매밀국수장국 너비아니피망조림 우민찌가지볶음 얼무겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 돈육불고기 상추부추겉절이 궁채절임 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	617 / 21	685 / 32	685 / 32	636 / 19	648 / 23	679 / 23	
오후간식	딸기요거트	바나나	밤만쥬	찐옥수수	미니땅콩샌드	연양갱	
저녁	혼합잡곡밥 우동장국 김치돈육볶음 두부구이&양념장 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 무우참치지짐 두부미역나물 궁채절임 배추김치	혼합잡곡밥 부추계란국 카레 푸실리샐러드 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 소고기볶음 두부된장소스 도라지무침 배추김치	혼합잡곡밥 북어채국 배추된장지짐 동그랑땡전 다진오징어저갈무침 배추김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 식물성콩단백솜볼구이 두부조림 상추부추겉절이 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	527 / 24	653 / 19	560 / 24	624 / 22	588 / 20	610 / 22	
	08월 24일	08월 25일	08월 26일	08월 27일	08월 28일	08월 29일	
오전간식	누룽지	프로바이오틱스	소라죽	딸기요거트	닭죽	검정콩두유	
점심	혼합잡곡밥 수제비국 아귀콩나물찜 멸치볶음 토마토오리엔탈소스무침 배추김치	혼합잡곡밥(셰프의날) 북어계란국 짜장면 탕수육 단무지 배추김치	혼합잡곡밥 건새우근대국 대패삼겹마늘볶음 상추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 임연수어구이 연근조림 오이부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 새알미역국 소고기계란장조림 어묵채볶음 다진오징어저갈무침 배추김치	혼합잡곡밥 추어탕 계란찜 컬리플라워햄볶음 오이지무침 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	623 / 28	659 / 19	674 / 20	691 / 22	659 / 19	636 / 21	
오후간식	요구르트 삶은계란	파인애플	쌀찐빵	찐감자	쌀과자	모나카	
저녁	혼합잡곡밥 콩나물국 소고기짜글이 부추전 홍피망 무우생채 배추김치	혼합잡곡밥 시금치국 가자미무우조림 숙주맛살냉채 고추앞무침 배추김치	혼합잡곡밥 도토리묵채국 연양식불고기구이 감자채볶음 꼬시래기무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기국 닭살 감자조림 마카로니샐러드 얼무된장나물 배추김치	혼합잡곡밥 김치국 미트스파게티 우영조림 김자반 배추김치	혼합잡곡밥 추어탕 돈육불고기 가지나물 오이지무침 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	597 / 21	647 / 22	571 / 20	635 / 15	602 / 18	632 / 23	

* 식단 작성사 : 영양사 이선준

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

* 식단은 식재료의 수급사정 및 조리환경에 따라 '독일 식품규'에서 변경가능