

| 2026년 09월 프로그램 계획표 |              |   |              |   |              |   |              |   |                         |      |                                                                                                               | 담당                                                                                  | 시설장                                                                                 | 대표                                                                                  |
|--------------------|--------------|---|--------------|---|--------------|---|--------------|---|-------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|                    |              |   |              |   |              |   |              |   |                         |      |                                                                                                               |  |  |  |
| 1주                 |              |   |              |   | 9/1          | 화 | 9/2          | 수 | 9/3                     | 목    | 9/4                                                                                                           | 금                                                                                   | 9/5                                                                                 | 토                                                                                   |
| 오 전                |              |   |              |   | 외부강사         |   | 인지활동         |   | 찾아가는체육                  |      | 외부강사                                                                                                          |                                                                                     | 신체-재활운동/기능회복                                                                        |                                                                                     |
|                    |              |   |              |   | 신체활동         |   | 신체-재활운동/기능회복 |   | 인지활동                    |      | 신체활동                                                                                                          |                                                                                     | 인지활동                                                                                |                                                                                     |
| 신체-재활운동/기능회복       |              |   |              |   | 신체활동         |   | 신체활동         |   | 신체-재활운동/기능회복            |      | 신체활동                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 인지활동               |              |   |              |   | 외부강사         |   | 외부강사         |   | 인지활동                    |      | 인지활동                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 오 후                |              |   |              |   | 신체-재활운동/기능회복 |   | 신체활동         |   | 신체활동                    |      | 신체-재활운동/기능회복                                                                                                  |                                                                                     | 신체활동                                                                                |                                                                                     |
|                    |              |   |              |   | 인지활동         |   | 외부강사         |   | 외부강사                    |      | 인지활동                                                                                                          |                                                                                     | 인지활동                                                                                |                                                                                     |
| 2주                 | 9/6          | 일 | 9/7          | 월 | 9/8          | 화 | 9/9          | 수 | 9/10                    | 목    | 9/11                                                                                                          | 금                                                                                   | 9/12                                                                                | 토                                                                                   |
| 오 전                | 일요일휴원        |   | 찾아가는체육       |   | 외부강사         |   | 인지활동         |   | 찾아가는체육                  |      | 외부강사                                                                                                          |                                                                                     | 신체-재활운동/기능회복                                                                        |                                                                                     |
|                    |              |   | 인지활동         |   | 신체활동         |   | 신체-재활운동/기능회복 |   | 인지활동                    |      | 신체활동                                                                                                          |                                                                                     | 인지활동                                                                                |                                                                                     |
| 신체활동               |              |   | 신체-재활운동/기능회복 |   | 신체활동         |   | 신체활동         |   | 수급자안전교육<br>신체-재활운동/기능회복 |      | 신체활동                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 인지활동               |              |   | 인지활동         |   | 외부강사         |   | 외부강사         |   | 인지활동                    |      | 인지활동                                                                                                          |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 오 후                |              |   |              |   | 신체-재활운동/기능회복 |   | 신체활동         |   | 신체활동                    |      | 신체-재활운동/기능회복                                                                                                  |                                                                                     | 신체활동                                                                                |                                                                                     |
|                    |              |   |              |   | 인지활동         |   | 외부강사         |   | 외부강사                    |      | 인지활동                                                                                                          |                                                                                     | 인지활동                                                                                |                                                                                     |
| 3주                 | 9/13         | 일 | 9/14         | 월 | 9/15         | 화 | 9/16         | 수 | 9/17                    | 목    | 9/18                                                                                                          | 금                                                                                   | 9/19                                                                                | 토                                                                                   |
| 오 전                | 인지활동         |   | 찾아가는체육       |   | 외부강사         |   | 인지활동         |   | 찾아가는체육                  |      | 외부강사                                                                                                          |                                                                                     | 신체-재활운동/기능회복                                                                        |                                                                                     |
|                    | 신체-재활운동/기능회복 |   | 인지활동         |   | 신체활동         |   | 신체-재활운동/기능회복 |   | 인지활동                    |      | 신체활동                                                                                                          |                                                                                     | 인지활동                                                                                |                                                                                     |
| 오 후                | 사회적응활동       |   | 시니어예술단봉사     |   | 생신잔치         |   | 신체활동         |   | 신체활동                    |      | 재난상황대비훈련<br>신체-재활운동/기능회복                                                                                      |                                                                                     | 신체활동                                                                                |                                                                                     |
|                    |              |   | 내몸가꾸기        |   | 인지활동         |   | 외부강사         |   | 외부강사                    |      | 인지활동                                                                                                          |                                                                                     | 인지활동                                                                                |                                                                                     |
| 4주                 | 9/20         | 일 | 9/21         | 월 | 9/22         | 화 | 9/23         | 수 | 9/24                    | 목-추석 | 9/25                                                                                                          | 금-추석                                                                                | 9/26                                                                                | 토-추석                                                                                |
| 오 전                | 인지활동         |   | 찾아가는체육       |   | 외부강사         |   | 인지활동         |   | 신체-재활운동/기능회복            |      | <br>풍요롭고 행복한<br>한가위 되세요! |                                                                                     | 신체-재활운동/기능회복                                                                        |                                                                                     |
|                    | 신체-재활운동/기능회복 |   | 인지활동         |   | 신체활동         |   | 신체-재활운동/기능회복 |   | 인지활동                    |      |                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 오 후                | 사회적응활동       |   | 신체활동         |   | 신체-재활운동/기능회복 |   | 신체활동         |   | 신체활동                    |      | <br>풍요롭고 행복한<br>한가위 되세요! |                                                                                     | 신체활동                                                                                |                                                                                     |
|                    |              |   | 인지활동         |   | 인지활동         |   | 외부강사         |   | 외부강사                    |      |                                                                                                               |                                                                                     | 인지활동                                                                                |                                                                                     |
| 5주                 | 9/27         | 일 | 9/28         | 월 | 9/29         | 화 | 9/30         | 수 |                         |      |                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 오 전                | 일요일휴원        |   | 찾아가는체육       |   | 인지활동         |   | 인지활동         |   |                         |      |                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|                    |              |   | 인지활동         |   | 신체-재활운동/기능회복 |   | 신체-재활운동/기능회복 |   |                         |      |                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 시니어예술단봉사           |              |   | 사회적응활동       |   | 신체활동         |   |              |   |                         |      |                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 내몸가꾸기              |              |   | 인지활동         |   | 인지활동         |   |              |   |                         |      |                                                                                                               |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
| 오 후                |              |   |              |   | 신체-재활운동/기능회복 |   | 신체활동         |   | 신체활동                    |      | 신체-재활운동/기능회복                                                                                                  |                                                                                     | 신체활동                                                                                |                                                                                     |
|                    |              |   |              |   | 인지활동         |   | 외부강사         |   | 외부강사                    |      | 인지활동                                                                                                          |                                                                                     | 인지활동                                                                                |                                                                                     |



| 월               | 화                                                        | 수                                                     | 목                                                         | 금                                                      | 토                                                     | 일                                                       |                               |
|-----------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------|
|                 | 09월 01일                                                  | 09월 02일                                               | 09월 03일                                                   | 09월 04일                                                | 09월 05일                                               | 09월 06일                                                 |                               |
| 오전간식            | 우유 시리얼                                                   | 흑임자죽                                                  | 요거타임                                                      | 소고기죽                                                   | 검정콩두유                                                 |                                                         |                               |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>육개장<br>두부조림<br>명엽채볶음<br>부추겉절이<br>배추김치           | 혼합잡곡밥<br>느타리버섯국<br>고등어무우조림<br>땅콩연근조림<br>콩나물무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>홍합미역국<br>치킨가라아게<br>우민찌시래기조림<br>깻잎양념지<br>배추김치     | 혼합잡곡밥<br>팽이버섯무국<br>카레<br>단무지채무침<br>양상추후루츠샐러드<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>다진오징어무국<br>제육볶음<br>다시마쌈&양념장<br>가지나물<br>배추김치  |                                                         |                               |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 691 / 21                                                 | 610 / 28                                              | 680 / 28                                                  | 615 / 28                                               | 624 / 21                                              |                                                         |                               |
| 오후간식            | 바나나                                                      | 소보로빵                                                  | 단호박찜                                                      | 미니핫도그                                                  | 마가렛트                                                  |                                                         |                               |
| 저녁              | 혼합잡곡밥<br>육개장<br>생선까스&타르소스<br>쥬키니호박볶음<br>된장고추치<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>소고기무국<br>미트볼조림<br>양배추참치볶음<br>오이무침<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>콩치김치조림<br>부추겨자무침<br>브로컬리숙회&초장<br>배추김치     | 혼합잡곡밥<br>동태국<br>순두부계란찜<br>김치햄볶음<br>김구이<br>배추김치         | 혼합잡곡밥<br>다진오징어무국<br>우민찌 고사리볶음<br>계란말이<br>가지나물<br>배추김치 |                                                         |                               |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 612 / 18                                                 | 619 / 22                                              | 534 / 16                                                  | 594 / 20                                               | 590/29                                                |                                                         |                               |
|                 | 09월 07일                                                  | 09월 08일                                               | 09월 09일                                                   | 09월 10일                                                | 09월 11일                                               | 09월 12일                                                 |                               |
| 오전간식            | 누룽지                                                      | 프로바이오틱스                                               | 소라죽                                                       | 요거트                                                    | 닭죽                                                    | 메론두유                                                    |                               |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>설렁탕&국수<br>코다리강정<br>숙주오이나물<br>고추양념지<br>배추김치      | 혼합잡곡밥<br>북어포감자국<br>훈제오리볶음<br>미역줄기볶음<br>도라지무침<br>배추김치  | 혼합잡곡밥<br>유부김치국<br>순살돈까스&소스<br>새송이버섯볶음<br>양배추짜사이무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>시금치국<br>소고기배추찜<br>비엔나소세지볶음<br>부추겉절이<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>소고기양송이국<br>닭감자찜<br>애호박나물<br>마카로니콘샐러드<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>얼갈이순대국<br>우민찌표고볶음<br>우영채조림<br>무우오그락지무침<br>배추김치 | 밀밥(명인민)<br>시락국<br>개떡국<br>배추김치 |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 633 / 17                                                 | 673 / 23                                              | 590/29                                                    | 657 / 18                                               | 663 / 22                                              | 647 / 22                                                |                               |
| 오후간식            | 삶은계란 쿨피스                                                 | 토마토                                                   | 딸기롤케익                                                     | 찐만두                                                    | 꿀호떡                                                   | 버터쿠키                                                    |                               |
| 저녁              | 혼합잡곡밥<br>콩나물국<br>오징어꾸꾸미볶음<br>청경채굴소스볶음<br>견과류단호박찜<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>순두부탕<br>돈육김치볶음<br>토마토샐러드<br>깻잎나물볶음<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>소고기국<br>야채스크램블<br>표고그린빈스볶음<br>콩나물무침<br>배추김치      | 혼합잡곡밥<br>물만두국<br>건새우콩나물찜<br>어묵조림<br>토마토오리엔탈샐러드<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>된장국<br>너비아니계란전<br>무우나물볶음<br>마늘쫑무침<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>얼갈이순대국<br>조기구이<br>무우생채<br>우영채조림<br>배추김치        |                               |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 626 / 21                                                 | 677 / 27                                              | 671 / 26                                                  | 610 / 18                                               | 699 / 20                                              | 597 /18                                                 |                               |
|                 | 09월 14일                                                  | 09월 15일                                               | 09월 16일                                                   | 09월 17일                                                | 09월 18일                                               | 09월 19일                                                 |                               |
| 오전간식            | 누룽지                                                      | 요거타임                                                  | 호박죽                                                       | 우유 시리얼                                                 | 소고기죽                                                  | 바나나맛두유                                                  |                               |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>꽃게된장국<br>돈육파파두부<br>연근조림<br>알배기무침<br>배추김치        | 팔찰밥(생신상)<br>소고기미역국<br>적어구이<br>한식잡채<br>두부참나물무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>도토리묵채국<br>닭가슴살모듬장조림<br>애느타리버섯볶음<br>깻잎양념지<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>동태맑은탕<br>돈육감자두루치기<br>쥬키니호박볶음<br>열무겉절이<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>삼치무우조림<br>고사리볶음<br>실곤약냉채<br>배추김치      | 혼합잡곡밥<br>된장국<br>소고기야채불고기<br>청포묵채무침<br>두부구이&양념장<br>배추김치  | 찜뽕국물<br>음밥(하오)<br>단무지         |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 625 / 23                                                 | 639 / 25                                              | 685 / 32                                                  | 694 / 27                                               | 671 / 26                                              | 586 / 22                                                |                               |
| 오후간식            | 삶은계란 쿨피스                                                 | 배                                                     | 단팥빵                                                       | 찐고구마                                                   | 핫바                                                    | 요거트                                                     |                               |
| 저녁              | 혼합잡곡밥<br>순두부김치국<br>우민찌 떡볶음<br>계란맛살전<br>청경채겉절이<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>소고기미역국<br>돈육김치찜<br>브로컬리참깨소스무침<br>김자반<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>계란국<br>짜장<br>콩나물무침<br>실곤약마요<br>배추김치              | 혼합잡곡밥<br>연두부시금치국<br>코다리조림<br>그린빈스볶음<br>도라지생채<br>배추김치   | 혼합잡곡밥<br>메밀국수장국<br>순대깻잎볶음<br>부추전<br>두부미역나물<br>배추김치    | 혼합잡곡밥<br>된장국<br>동태포전<br>얼갈이겉절이<br>청포묵채무침<br>배추김치        |                               |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 596 / 28                                                 | 594 / 20                                              | 657 / 21                                                  | 641 / 17                                               | 590 / 19                                              | 660/14                                                  |                               |

|                 | 월                                                         | 화                                                        | 수                                                       | 목                                                      | 금       | 토                                                     | 일       |
|-----------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------|---------|
|                 | 09월 21일                                                   | 09월 22일                                                  | 09월 23일                                                 | 09월 24일                                                | 09월 25일 | 09월 26일                                               | 09월 27일 |
| 오전간식            | 누룽지                                                       | 프로바이오틱스                                                  | 소라죽                                                     | 우유 시리얼                                                 | 추석      | 검정콩두유                                                 |         |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>닭개장<br>우민찌버섯볶음<br>도라지무침<br>고추잎지<br>배추김치          | 혼합잡곡밥<br>무청시락국<br>돼지갈비 떡찜<br>도토리묵&양념장<br>숙갓양배추무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>미역된장국<br>훈제오리냉채<br>돈육가지볶음<br>김자반<br>배추김치       | 혼합잡곡밥<br>소고기당면국<br>콩치무우조림<br>청경채땅콩샐러드<br>부추겉절이<br>배추김치 |         | 혼합잡곡밥<br>가자미미역국<br>우민찌계란조림<br>멸치볶음<br>콩나물무침<br>배추김치   |         |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 696 / 26                                                  | 732 / 26                                                 | 657 / 21                                                | 632 / 24                                               |         | 695 / 20                                              |         |
| 오후간식            | 삶은계란 요구르트                                                 | 바나나                                                      | 촉촉앙금빵                                                   | 버터쿠키                                                   |         | 쌀약과                                                   |         |
| 저녁              | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>돈육감자짜글이<br>무우생채<br>김자반<br>배추김치            | 혼합잡곡밥<br>수제비국<br>고등어구이<br>콩나물무침<br>다시마쌈&양념장<br>배추김치      | 혼합잡곡밥<br>동태국<br>두부참치조림<br>명엽채볶음<br>TONGUE PASTA<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>무청시락국<br>대파계란찜<br>돈육김치볶음<br>부추겉절이<br>배추김치     |         | 혼합잡곡밥<br>가자미미역국<br>콩단백숙불구이<br>궁채양파초무침<br>멸치볶음<br>배추김치 |         |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 579 / 18                                                  | 590 / 23                                                 | 619 / 25                                                | 641 / 17                                               |         | 610 / 22                                              |         |
|                 | 09월 28일                                                   | 09월 29일                                                  | 09월 30일                                                 |                                                        |         |                                                       |         |
| 오전간식            | 누룽지                                                       | 요거타임                                                     | 땅콩죽                                                     |                                                        |         |                                                       |         |
| 점심              | 혼합잡곡밥<br>북어포두부국<br>돈육짜장볶음<br>동그랑땡전구이<br>콩나물단무지채무침<br>배추김치 | 혼합잡곡밥<br>근대된장국<br>닭갈비<br>무우나물볶음<br>얼갈이생채<br>배추김치         | 혼합잡곡밥<br>들깨순두부국<br>삼치무우조림<br>우민찌고사리볶음<br>궁채무침<br>배추김치   |                                                        |         |                                                       |         |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 645 / 25                                                  | 673 / 24                                                 | 657 / 24                                                |                                                        |         |                                                       |         |
| 오후간식            | 삶은계란 쿠키스                                                  | 파인애플                                                     | 미니딸기샌드                                                  |                                                        |         |                                                       |         |
| 저녁              | 혼합잡곡밥<br>콩나물맑은국<br>소고기볶음<br>실곤약야채무침<br>군만두<br>배추김치        | 혼합잡곡밥<br>유부된장국<br>콩나물밥<br>소 다짐육<br>김가루<br>배추김치           | 혼합잡곡밥<br>닭곰탕<br>미트볼어묵조림<br>감자채볶음<br>상추적채무침<br>배추김치      |                                                        |         |                                                       |         |
| 열량/단백질 (kcal/g) | 687 / 20                                                  | 594 / 22                                                 | 651 / 22                                                |                                                        |         |                                                       |         |

아래 QR코드를 촬영하면

푸드머스 셰프 추천메뉴를 확인하실 수 있습니다.

