

2026년 10월 프로그램 계획표

담당	시설장	대표
		

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



월	화	수	목	금	토	일
			10월 01일	10월 02일	10월 03일	10월 04일
오전간식			요거트	닭죽	멜론두유	
점심			혼합잡곡밥 콩가루배춧국 돈육불고기 우엉채조림 양배추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 생선까스&타르소스 컬리플라워햄볶음 얼갈이겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 순두부김치국 순살찜닭 단호박샐러드 양배추초무침 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)			589 / 18	679 / 24	659 / 21	
오후간식			찐옥수수	단팥빵	한과	
저녁			혼합잡곡밥 어묵국 두부조림 미역줄기볶음 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기국 어묵계란볶이 단무지채무침 가지나물 배추김치	혼합잡곡밥 순두부김치국 연양식불고기구이 양배추초무침 느타리버섯볶음 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)			621 / 22	679 / 20	619 / 15	
	10월 05일	10월 06일	10월 07일	10월 08일	10월 09일	10월 10일
오전간식	누룽지	프로바이오틱스	흑임자죽	우유 시리얼	닭죽	검정콩두유
점심	혼합잡곡밥 북어채국 돈육 장조림 명엽채볶음 토마토샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 닭개장 떡갈비구이 연근조림 오이부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 떡국 코다리조림 쥬키니호박볶음 호박이썰기샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육된장짜글이 야채스크램블 무우생채 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 소고기불고기 두부구이&양념장 청경채생채 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 닭안심 무우장조림 목이버섯냉채 구운김.간장 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	644 / 28	691 / 28	696 / 22	635 / 25	652 / 24	632 / 16
오후간식	곡물크리스피롤	바나나	꿀호떡	찐고구마	연양갱	요거트
저녁	혼합잡곡밥 무청시락국 콩치무우조림 양배추맛살볶음 다시마채무침 배추김치	혼합잡곡밥 닭개장 비엔나야채볶음 멸치볶음 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 해물야채볶음 호박전 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 물만두국 닭살 시래기조림 땅콩조림 파래무침 배추김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 감자채볶음 깻잎지 도라지무침 배추김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 코다리조림 애호박나물 고추양념지 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	626 / 21	586 / 21	612 / 27	507 / 14	597 / 18	621 / 22
	10월 12일	10월 13일	10월 14일	10월 15일	10월 16일	10월 17일
오전간식	누룽지	요거타임	소라죽	요거트	소고기죽	바나나맛두유
점심	혼합잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리불고기 콩나물무침 상추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 어묵김치국 버섯탕수육 감자조림 단무지채무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부계란국 카레 양상추샐러드 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기국 콩치무우조림 새송이버섯볶음 오이고추된장무침 배추김치	혼합잡곡밥 동태알탕 돈육김치볶음 마카로니콘샐러드 깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 고등어무우조림 청포묵채김무침 알마늘지 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	656 / 22	703 / 23	648 / 11	653 / 21	610 / 31	626 / 26
오후간식	삶은계란 수정과	샤인머스켓	딸기롤케익	찐만두	요거트	마가렛트
저녁	혼합잡곡밥 부추재첩국 돈유김치찜 가지강정 숙주나물 배추김치	혼합잡곡밥 연두부맑은국 닭 안심고구마조림 도토리묵무침 브로컬리&초장 배추김치	혼합잡곡밥 무우채국 돈육불고기 다시마쌈&쌈장 백김치버섯볶음 배추김치	혼합잡곡밥 훈합미역국 돈민찌두부조림 맛살계란전 무우생채 배추김치	혼합잡곡밥 감자채계란국 코다리조림 가지나물 청경채생채 배추김치	혼합잡곡밥 된장국 소고기배추볶음 어묵볶음 청포묵채김무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	621 / 20	632 / 15	609 / 20	637 / 18	630 / 24	660/14

	월	화	수	목	금	토	일
	10월 19일	10월 20일	10월 21일	10월 22일	10월 23일	10월 24일	10월 25일
오전간식	누룽지	프로바이오틱스	야채죽	우유 시리얼	닭죽	딸기라떼	율무차
점심	혼합잡곡밥 청국장찌개 닭안심 버섯조림 जू키니구운어묵볶음 고추잎치 배추김치	팔찰밥(생신상) 소고기미역국 적어구이 한식잡채 두부참나물 배추김치	혼합잡곡밥 근대된장국 돈육두루치기 청포묵채숙주나물 양배추쌈&쌈장 배추김치	혼합잡곡밥 순두부국 닭갈비 동그랑땡전 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 설렁탕&국수 연양식불고기구이 멸치볶음 알배기무우생채 배추김치	혼합잡곡밥 추어탕 계란찜 미역줄기볶음 오징어젓갈무침 배추김치	짬뽕국물 음밥(하오) 단무지
열량/단백질 (kcal/g)	651 / 25	639 / 25	657 / 21	643 / 20	657 / 19	627 / 23	681/20
오후간식	삶은계란 요구르트	바나나	소보로빵	단호박찜	미니핫도그	쌀알과	카스타드
저녁	혼합잡곡밥 팽이버섯맑은국 곤드레밥 양념장 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 무우견세우조림 계란말이 파래무침 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 두부참치조림 늙은호박채전 두부툇나물 배추김치	혼합잡곡밥 재첩부추국 돈육김치볶음 파리고추찜 땅콩조림 배추김치	혼합잡곡밥 무청시래기국 삼치조림 브로컬리&초장 궁채초무침 배추김치	혼합잡곡밥 추어탕 동태포전 오이고추무침 미역줄기볶음 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	543 / 22	590 / 23	612 / 12	559 / 18	675 / 21	627 / 23	
	10월 26일	10월 27일	10월 28일	10월 29일	10월 30일	10월 31일	
오전간식	누룽지	요거타임	견과죽	생크림요거트	소고기죽	검정콩두유	
점심	혼합잡곡밥 다시마무국 소 불고기 가치나물 토마토오리엔탈 배추김치	혼합잡곡밥 가자미미역국 볶음우동 치킨텐더샐러드 고추잎치 배추김치	혼합잡곡밥 순대국 두부조림 베트남식 쌀국수 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 떡만두국 가자미조림 그린빈스표고버섯볶음 얼갈이무침 배추김치	혼합잡곡밥 유부된장국 돈육김치찜 무우나물볶음 고구마샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 소고기잡채 오이무침 깻잎양념치 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	666 / 21	667 / 20	671 / 24	604 / 16	609 / 19	684 / 23	
오후간식	삶은계란 생강차	배	옥수수술빵	약과	곡물크리스피롤	쌀과자	
저녁	혼합잡곡밥 된장국 들깨콩나물찜 소시지구이 오이생채 배추김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 너비아니구이 우민찌표고볶음 무우생채 배추김치	혼합잡곡밥 계란국 짜장 콘참치샐러드 짜사이무침 배추김치	혼합잡곡밥 브로컬리스프 함박&소스 도라지무침 야채피클 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 콩치무우조림 맛살오이초무침 견과류단호박찜 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 조기구이 시래기나물 깻잎양념치 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	566 / 16	671 / 21	557 / 26	614 / 18	601 / 19	615 / 18	

* 식단 작성자 : 영양사 이연규

* 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-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