

9월 프로그램 계획표

결	담당자	사무국장	센터장
재			

일	화	수	목	금	토
	1	2	3	4	5
	인지기능프로그램 뇌 블럭 (한승주외부강사)	어르신 목욕일정	신체기능프로그램 시니어브레인스포츠크 <게이트볼> (이경훈외부강사)	인지기능프로그램 과일 따라 칠하기 (내부강사)	인지기능프로그램 실버레크레이션 (김정숙외부강사)
	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	인지기능프로그램 만다라 색칠하기 (내부강사)	인지기능프로그램 가을과일 모자이크 (내부강사)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
7	8	9	10	11	12
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 뇌 블럭 (한승주외부강사)	여가활동 프로그램 어울림 국악한마당	신체기능프로그램 시니어브레인스포츠크 <볼링> (이경훈외부강사)	인지기능프로그램 감따러 가요 (내부강사)	인지기능프로그램 실버레크레이션 (김정숙외부강사)
인지기능프로그램 백로 색칠하기 (내부강사)	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	어르신 목욕일정	인지기능프로그램 신발장 정리하기 (내부강사)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
14	15	16	17	18	19
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 뇌 블럭 (한승주외부강사)	어르신 목욕일정	신체기능프로그램 시니어브레인스포츠크 <게이트볼> (이경훈외부강사)	인지기능프로그램 나뭇잎 구분하기 (내부강사)	인지기능프로그램 <노래교실> (내부강사)
인지기능프로그램 생일상 만들기 (내부강사)	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	인지기능프로그램 만다라 색칠하기 (내부강사)	인지기능프로그램 끼리끼리 같은 색 (내부강사)	신체기능프로그램 노래교실 (안세인외부강사)	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
21	22	23	24	25	26
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 뇌 블럭 (한승주외부강사)	여가활동 프로그램 어울림 국악한마당	신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)	추 석	인지기능프로그램 실버레크레이션 (김정숙외부강사)
가족지지도프로그램 생신잔치 (내부강사)	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	어르신 목욕일정	인지기능프로그램 차례상 차리기 (내부강사)		신체기능프로그램 시니어재활운동 (내부강사)
		사회적응프로그램 송편빚기 (내부강사)			
28	29	30			
신체기능프로그램 웃음치료 (박일서외부강사)	인지기능프로그램 만다라 색칠하기 (내부강사)	어르신 목욕일정			
인지기능프로그램 10월 달력만들기 (내부강사)	신체기능프로그램 국민체력증진교실 (외부강사)	인지기능프로그램 만다라 색칠하기 (내부강사)			

26년 9월 주간보호센터 식단표

영양사 : 이수미

날 짜		1 (화)	2 (수)	3 (목)	4 (금)	5 (토)
오전간식		모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심		잡곡밥	<비빔밥 day> 잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		건새우미역국	얼갈이된장국	콩나물국	부대찌개	근대된장국
		돈까스/소스	계란스크램블	제육볶음	야채계란찜	한입떡갈비
		햄감자볶음	콩나물/무생채	상추쌈/쌈장	느타리버섯볶음	치커리유자샐러드
		연근조림	상추채/김가루	쥬키니나물	고사리나물	숙주나물
		무생채	약고추장	도라지무침	오복지무침	마늘콩조림
칼로리(kcal)/단백질(g)		630kcal/29g	628kcal/30g	628kcal/29g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식		망고요거트	순대/깨소금장	들깨수제비	핫도그	찜감자
날 짜	7 (월)	8 (화)	9 (수)	10 (목)	11 (금)	12 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심		잡곡밥	잡곡밥	<생선잔치 day>잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		모듬어묵국	무청된장국	건새우미역국	유부장국	들깨무채국
		간장찜닭	고등어구이	청경채우물고기	카레소스	오징어야채볶음
		실곤약야채무침	해초샐러드	한식잡채	메추리알곤약조림	상추쌈/쌈장
		미역줄기볶음	감자채볶음	취나물무침	숙주나물	+
		고추잎무침	얼무된장나물		단무지무침	오이생채
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g
오후간식	왕만두	꽃말샐러드	바나나	사골떡국	고구마맛탕	계란/요구르트
날 짜	14 (월)	15 (화)	16 (수)	17 (목)	18 (금)	19 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽	녹두죽	소고기야채죽
점 심		잡곡밥	잡곡밥	<비빔밥 day> 잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		유부장국	아욱된장국	얼갈이된장국	무청된장국	두부김치찌개
		생선까스/소스	닭갈비	계란스크램블	쭈꾸미야채볶음	간장불고기
		흑임자브로콜리	얼갈이나물	콩나물/무생채	상추쌈/쌈장	흑임자연근샐러드
		새송이버섯나물	건새우마늘볶음	상추채/김가루	고구마줄기볶음	콩나물무침
		도라지무침	부추무생채	약고추장	파래자반무침	얼무나물무침
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	629kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g
오후간식	옥수수스프/빵	찜감자	과배기	소떡소떡	해물수제비	찰밥
날 짜	21 (월)	22 (화)	23 (수)	24 (목)	25 (금)	26 (토)
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽	표고야채죽		소고기야채죽
점 심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		계란국	콩비지찌개	육개장	콩나물국	등뼈탕
		짜장소스	갈치구이	파리메란조림	돼지갈비찜	추석
		비엔나소시지볶음	참깨오이무침	오색청포묵무침	오색모듬전	휴무일
		취나물무침	숙주나물무침	애호박나물	들깨고사리나물	
		단무지무침	고시래기초무침	도시락김	무생채무침	
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	628kcal/30g	630kcal/30g	628kcal/30g		629kcal/30g
오후간식	매생이떡국	망고요거트	왕만두	찜고구마		계란/요구르트
날 짜	28 (월)	29 (화)	30 (수)			
오전간식	깨죽	모듬야채죽	단호박죽			
점 심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
		나가사끼짬뽕국	유부장국	청국장찌개		
		탕수육/소스	오리물고기	가지미구이		
		뽕두부무침	상추쌈/쌈장	순두부/양념장		
		쥬키니나물	느타리버섯나물	얼갈이나물		
		고추잎무침	감자채볶음	도라지무침		
칼로리(kcal)/단백질(g)	630kcal/30g	629kcal/30g	628kcal/29g			
오후간식	새알팥죽	토마토	크림스프/빵			

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

점온가푸드

햄살(백미),잡쌀,복미,현미 [국내산]

김치(배추/국내산,고추가루/수입산)

두부(대두) [외국산]

쇠고기[호주산] 돼지고기[국내산] 닭고기[국내산] 오리고기[국내산]

명태,동태,코다리 [러시아산]

고등어[국내산]

감치 [모로코산]

오징어[페루,중국산]

각종나물류원재료 [국내산]

26년 9월 주간보호센터 식단표

영양사 : 이수미

날 짜		1 (화)	2 (수)	3 (목)	4 (금)
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		들깨무채국	어묵국	유부장국	호박된장국
		순살간장닭조림	하이라이스	갈치구이	간장불고기
		가지나물	불고기고로케	오징어젓갈무침	건새우마늘쫄볶음
		얼갈이나물	숙주나물	감자볶음	새송이버섯나물
		제철나물	제철나물	제철나물	제철나물
칼로리(kcal)/단백질		630kcal/26g	630kcal/27g	630kcal/28g	630kcal/29g
날짜	7 (월)	8 (화)	9 (수)	10 (목)	11 (금)
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	유부장국	무청된장국	미나리버섯탕	애호박찌개	콩나물국
	순살아귀찜	훈제오리불고기	조기구이	백순대야채볶음	치킨가스/머스타드
	청포묵김무침	꿀단호박조림	연근조림	고사리나물	도라지초무침
	청경채나물	취나물무침	콩나물무침	돌나물무침	열무된장나물
	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물
칼로리(kcal)/단백질	630kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/30g	629kcal/30g	629kcal/29g
날짜	14 (월)	15 (화)	16 (수)	17 (목)	18 (금)
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	오리탕	내장국밥	근대된장국	미역국	콩나물국
	야채계란찜	왕만두	돈까스/소스	바삭불고기	고등어무조림
	콩나물무침	사각어묵볶음	오리엔탈샐러드	느타리버섯나물	고사리나물
	무생채무침	청경채나물	가지나물	비름나물무침	열무된장나물
	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물
칼로리(kcal)/단백질	630kcal/30g	628kcal/30g	630kcal/30g	630kcal/29g	628kcal/30g
날짜	21 (월)	22 (화)	23 (수)	24 (목)	25 (금)
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	들깨무채국	유부장국	시래기국	버섯순두부탕	
	표고돈장조림	닭볶음탕	한방수육	모듬해물찜	추석
	흑임자연근샐러드	볼어묵야채볶음	미나리무침	메밀고기전병	휴무일
	미역줄기나물	죽순나물	파래자반무침	청경채나물	
	제철나물	제철나물	제철나물	제철나물	
칼로리(kcal)/단백질	629kcal/29g	628kcal/29g	630kcal/30g	629kcal/29g	
날짜	28 (월)	29 (화)	30 (수)		
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	미역국	지리동태탕	냉이된장국		
	콩치김치조림	파리메란조림	함박스테이크		
	고구마줄기나물	흑임자연근무침	호박고지나물		
	열무된장나물	고추잎무침	죽순무침		
	제철나물	제철나물	제철나물		
칼로리(kcal)/단백질	629kcal/30g	628kcal/28g	628kcal/29g		

♣ 위 식단은 식자재 수불 사정으로 인해 변동될 수 있습니다

햅쌀(백미), 찹쌀, 흑미, 현미 [국내산]	김치(배추/국내산, 고추가루/수입산)				
두부(대두) [외국산]	쇠고기[호주산] 돼지고기[국내산] 닭고기[국내산] 오리고기[국내산]				
명태, 동태, 코다리 [러시아산]	고등어[국내산]	갈치 [모로코산]	오징어[페루, 중국산]		
각종나물류원재료 [국내산]					

♥ 2026년 8월 활동사진 ♥



노래교실



뇌블럭 프로그램



신체 레크레이션



인지 레크레이션



요리활동



신체재활프로그램



인지미술



죽욕



체력증진교실