

| 구 분         | 3월 30일 월요일 | 3월 31일 화요일 | 4월 1일 수요일  | 4월 2일 목요일  | 4월 3일 금요일  | 4월 4일 토요일  |
|-------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 정성이 가득한 점심  |            |            | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             |            |            | 홍합미역국      | 돈육김치찌개     | 건새우아육국     | 소고기미역국     |
|             |            |            | 편육해파리냉채    | 취나물밥/양념장   | 제육볶음       | 마파두부       |
|             |            |            | 두부구이/달래장   | 어항가지       | 상추쌈/쌈장     | 계란말이       |
|             |            |            | 간장깻잎지      | 숙개떡        | 쪽파무침       | 돌나물오이무침    |
| 건강을 생각하는 저녁 |            |            | 파김치        | 무생채        | 배추김치       | 납작깻두기      |
|             |            |            | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             |            |            | 황태무국       | 순두부백탕      | 닭개장        | 어묵국        |
|             |            |            | 닭볶음탕       | 조기구이       | 난자완스       | 간장불고기      |
|             |            |            | 건파래부추무침    | 궁중떡볶이      | 멸치볶음       | 감자채볶음      |
| 죽간식         |            |            | 새송이버섯볶음    | 콩나물파채무침    | 미역줄기무침     | 근대된장무침     |
|             |            |            | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       |
| 구 분         | 4월 6일 월요일  | 4월 7일 화요일  | 4월 8일 수요일  | 4월 9일 목요일  | 4월 10일 금요일 | 4월 11일 토요일 |
| 정성이 가득한 점심  | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 팽이된장국      | 알탕         | 청국장찌개      | 콩나물국       | 숙배추된장국     | 육개장        |
|             | 해물파전       | 두부구이/양념장   | 가자미유린기     | 전복내장톳밥     | 돌달걀비       | 잡채         |
|             | 황태채미나무리무침  | 갯김치오일파스타   | 목이버섯볶음     | 두부조림       | 들기름막국수     | 야채계란찜      |
|             | 시오콘부양배추무침  | 얼갈이나물      | 쪽파무침       | 취나물무침      | 풋마늘대무침     | 시금치무침      |
| 건강을 생각하는 저녁 | 배추겉절이      | 배추김치       | 깻두기        | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       |
|             | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 바지락살무국     | 돈육고추장찌개    | 우거지해장국     | 홍합미역국      | 등뼈감자탕      | 호박새우젓국     |
|             | 갈비찜        | 계란말이       | 백순대볶음      | 안동찜닭       | 피쉬앤칩스      | 돈육볶음       |
|             | 병아리콩연근조림   | 표고탕수       | 어묵볶음       | 돌자반볶음      | 메추리알곤약조림   | 청포묵/양념장    |
| 죽간식         | 꼬시래기무침     | 숙주나물       | 참나물무침      | 치커리무침      | 미나리생채      | 가자나물       |
|             | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       |
| 구 분         | 4월 13일 월요일 | 4월 14일 화요일 | 4월 15일 수요일 | 4월 16일 목요일 | 4월 17일 금요일 | 4월 18일 토요일 |
| 정성이 가득한 점심  | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 시금치된장국     | 계란국        | 수제비국       | 추어탕        | 짬뽕순두부찌개    | 미역국        |
|             | 어묵콩나물찜     | 짜장면        | 쭈꾸미불고기/마요  | 상추튀김       | 코다리강정      | 간장불고기      |
|             | 햄감자조림      | 짬만두        | 깻잎무쌈       | 가자나물       | 감자채볶음      | 계란장조림      |
|             | 숙감나물무침     | 무말랭이무침     | 콩나물김가루무침   | 양파고추장아찌    | 풋마늘대무침     | 부추겉절이      |
| 건강을 생각하는 저녁 | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 깻두기        | 배추김치       |
|             | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 복어국        | 소고기무국      | 얼갈이된장국     | 어묵국        | 배추된장국      | 돈육김치찌개     |
|             | 청양크림함박스테이크 | 돈육두부두루치기   | 미나리전       | 돈육불고기      | 닭볶음탕       | 두부구이       |
|             | 고구마샐러드     | 준권튀김       | 돈육메추리알조림   | 취어채조림      | 멸치볶음       | 고로케        |
| 죽간식         | 청경채무침      | 미나리무침      | 돌나물오이무침    | 다시마쌈/초장    | 무채들깨무침     | 새송이버섯볶음    |
|             | 배추김치       | 배추김치       | 무생채        | 배추김치       | 배추김치       | 무생채        |
| 구 분         | 4월 21일 월요일 | 4월 22일 화요일 | 4월 23일 수요일 | 4월 24일 목요일 | 4월 25일 토요일 | 4월 26일 일요일 |
| 정성이 가득한 점심  | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 콩나물국       | 잔치국수       | 얼큰버섯전골     | 우무콩국       | 경상도식무국     | 미역국        |
|             | 고등어김치조림    | 사모사        | 해물까스       | 오리불고기      | 세발나물전      | 안동찜닭       |
|             | 마카로니샐러드    | 계란말이       | 단호박스프      | 간장깻잎지      | 돈채목이버섯볶음   | 콩나물찜       |
|             | 얼갈이나물      | 도토리묵상추무침   | 시금치나물      | 미역줄기무침     | 취나물        | 숙감나물       |
| 건강을 생각하는 저녁 | 배추김치       | 볶음김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       |
|             | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |
|             | 시래기된장국     | 닭개장        | 아육된장국      | 동태탕        | 참치김치찌개     | 우렁된장찌개     |
|             | 매콤갈비찜      | 청양잡채       | 돈육불고기      | 고구마맛탕      | 부추잡채/꽃빵    | 제육볶음       |
|             | 어묵볶음       | 두부조림       | 양배추찜/쌈장    | 두부구이       | 건파래볶음      | 애채계란찜      |
| 죽간식         | 청경채무침      | 미역초무침      | 숙주나물       | 참나물무침      | 치커리무침      | 꼬시래기무침     |
|             | 무생채        | 납작깻두기      | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       |
| 구 분         | 4월 27일 월요일 | 4월 28일 화요일 | 4월 29일 수요일 | 4월 30일 목요일 |            |            |
| 정성이 가득한 점심  | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |            |            |
|             | 수제비국       | 백순두부국      | 바지락살무국     | 돈육김치찌개     |            |            |
|             | 병어찜        | 맥적구이       | 한우육전       | 잡채         |            |            |
|             | 카레         | 떡볶이        | 감자채볶음      | 마파두부       |            |            |
|             | 세발오이무침     | 치커리무침      | 파채무침       | 참나물무침      |            |            |
| 건강을 생각하는 저녁 | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       |            |            |
|             | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        | 잡곡밥        |            |            |
|             | 순살감자탕      | 부대찌개       | 물만둣국       | 시금치된장국     |            |            |
|             | 김치전        | 계란말이       | 닭볶음탕       | 제육볶음       |            |            |
|             | 실곤약아채무침    | 파리멸치조림     | 어묵볶음       | 메추리알곤약조림   |            |            |
| 죽간식         | 청경채무침      | 얼갈이나물      | 시금치나물      | 쪽파무침       |            |            |
|             | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치       |            |            |

## 2026년 4월 프로그램 일정표

| 일 | 월    |    | 화    |    | 수  |    | 목  |    | 금  |    | 토  |    |
|---|------|----|------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 3/30 |    | 3/31 |    | 1  |    | 2  |    | 3  |    | 4  |    |
|   | 오전   |    | 오전   |    | 오전 | 인지 | 오전 | 인지 | 오전 | 신체 | 오전 | 인지 |
|   | 오후   |    | 오후   |    | 오후 |    | 오후 | 여가 | 오후 | 인지 | 오후 | 신체 |
|   | 6    |    | 7    |    | 8  |    | 9  |    | 10 |    | 11 |    |
|   | 오전   | 인지 | 오전   | 인지 | 오전 | 인지 | 오전 | 인지 | 오전 | 신체 | 오전 | 인지 |
|   | 오후   | 신체 | 오후   | 여가 | 오후 | 여가 | 오후 |    | 오후 | 인지 | 오후 | 신체 |
|   | 13   |    | 14   |    | 15 |    | 16 |    | 17 |    | 18 |    |
|   | 오전   | 인지 |      | 인지 | 오전 | 인지 | 오전 | 인지 | 오전 | 신체 | 오전 | 인지 |
|   | 오후   | 신체 | 사회   | 여가 | 오후 |    | 오후 | 사회 | 오후 | 인지 | 오후 | 신체 |
|   | 20   |    | 21   |    | 22 |    | 23 |    | 24 |    | 25 |    |
|   | 오전   | 인지 | 오전   | 인지 | 오전 | 인지 | 오전 | 인지 | 오전 | 신체 | 오전 | 인지 |
|   | 오후   | 신체 | 오후   | 여가 | 오후 |    | 오후 | 여가 | 오후 | 인지 | 오후 | 신체 |
|   | 27   |    | 28   |    | 29 |    | 30 |    |    |    |    |    |
|   | 오전   | 인지 | 오전   | 인지 | 오전 | 인지 | 오전 | 인지 | 오전 |    | 오전 |    |
|   | 오후   | 신체 | 오후   | 여가 | 오후 |    | 오후 | 여가 | 오후 |    | 오후 |    |