

2026년 03월 가정통신문

(100-830) 서울시 중구 동호로
5길 189
02)2238-9941~2 /
Fax:02)2238-9940
<http://www.nssilver.or.kr>
E-mail : ns9941@daum.net

◆ 2월 어르신 앨범(프로그램 진행 사진)

◆ 2월 어르신 건강관리그래프

◆ 03월 주요 안내 및 일정

- 1) 종사자 입·퇴사 현황: 퇴사 없음 / 강0숙 간호 조무사 입사
- 2) 어르신 입·퇴소 현황: 김0례 어르신 퇴소
- 3) 03/25(수) 이, 미용
- 4) 03/27(금) 생신잔치
- 5) 03/28(토) 따뜻한 동행 원예치료

◆ 03월 프로그램에 보호자님을 초대합니다♥

- 1) 일시: 2026.03.28.(토) 10:00~13:00 예정
- 2) 한미글로벌 따뜻한동행 임직원 봉사 프로그램(원예치료 프로그램)
- 3) 상세내용: 어르신과 함께 프로그램 보조, 센터 식사를 같이하시는 일정으로 진행됩니다.
(올해 매달 월1회 진행되는 일정으로 달마다 1팀만 신청 및 진행)

◆ 03월 프로그램 일정표

시간 \ 요일	월	화	수	목	금	토	일
06:30~07:30	아침 기상						
07:30~08:30	아침 식사 준비 / 식사 / 마무리						
08:30~09:00	자유시간(TV시청)						
09:00~10:00	힘뇌체조(자체-신체A) / 오전간식						
10:00~11:00	●미술치료 A,B팀 (강사-인지A,B)	●건강체조 A,B팀 (강사-신체A,B)	●인지 A팀 (1,3주) (자체-인지A)	●건강체조 A,B팀 (강사-신체A,B)	●미술치료 A,B팀 (강사-인지A,B)	●원예치료 A팀 (월1회) (강사-여가A,B)	자유시간
11:00~11:30	자유시간(TV시청)						
11:30~12:30	점심식사 준비 / 식사 / 마무리						
12:30~13:30	오침						
13:30~14:30	오침시간	목목 오후 간식시간			오침시간	오침시간	오침시간
14:30~15:00	오후 간식시간				오후 간식시간	오후 간식시간	오후 간식시간
15:00~16:00	●인지 B팀 (자체-인지B)	●여가 A,B팀 (자체-여가A,B)	●뷰티테라 피 A,B팀 (1,3주) (강사-여가A,B) ●인지치료 B팀 (2,4주) (자체-인지B)	●여가 A,B팀 (자체-여가A,B) ●이화여자 대학교 음악치료 소규모	●인지 B팀 (자체-인지B)	●색칠공부 A팀 (자체-인지A) ●독서활동 B팀 (자체-여가B)	●작업활동 (자체-신체A,B)
16:00~17:00	자유시간(TV시청)						
17:00~18:00	저녁 식사 준비 / 식사 / 마무리						
18:00~20:00	자유시간(TV시청)						
20:00~06:30	저녁 취침 *월 2회(2,4주 화요일) 계약의사 대면진료						

남산실버복지센터 식단표(2026년 3월)



요일	월	화	수	목	금	토	일
구분	3월1일						
조식	혼합잡곡밥 들깨무채국 새송이소고기볶음 너비아나구이 강낭콩조림 김치						
간식	요플레						
중식	혼합잡곡밥 콩나물국 콩치랭김치지짐 아귀살구이 매추리알장조림 김치						
간식	고로케						
석식	혼합잡곡밥 소고기미역국 임연수구이 건파래무침 스크램블 김치						
구분	3월2일	3월3일	3월4일	3월5일	3월6일	3월7일	3월8일
조식	혼합잡곡밥 감자옹심이국 명란한약김비 소고기오이볶음 방풍나물 김치	혼합잡곡밥 참지랭김치찌개 오삼불고기 새발나물 양상추샐러드 김치	혼합잡곡밥 애호박찌개 삼치무조림 건파래무침 돈나물사과무침 김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 고등어전김치지짐 단호박단조림 비빔낙지젓 김치	혼합잡곡밥 감자국 참스타이크 콩파래무침 스크램블 김치	혼합잡곡밥 근대원장국 간장불고기 열야채전 콩나물무침 김치	혼합잡곡밥 들깨버섯국 너비아나구이 유채나물 우영조림 김치
간식	카스타드&음료	전마차	스프	비피타스	우유&시리얼	스프	요플레
중식	혼합잡곡밥 우거지버섯들깨국 돈육불고기 두부숙갓무침 콩나물무침 김치	오곡밥 소고기담국 잡스타이크 상채나물 불동과일무침 김치,음료	혼합잡곡밥 부대찌개 오리불고기 야채계란찜 연근사과샐러드 김치	혼합잡곡밥 완수수스프 돈까스&소스 비빔국수 비타민이민알샐러드 김치	혼합잡곡밥 오무일 돈육&상추쌈 스낵무스비 꽃망살러드 김치,음료	혼합잡곡밥 콩비지찌개 미트볼볶음 가지양파볶음 방풍나물 김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 동태전 버섯볶음 숙주나물 김치
간식	인공한방	빵or만두	전지국수	단호박죽	빵or만두	해쉬브라운&음료	삼은개란
석식	혼합잡곡밥 왕은대구찜 훈제오리야채볶음 새우살수주볶음 오이양파무침 김치	혼합잡곡밥 콩나물복쌈국 삼치구이 떡갈비부추무침 도토리묵무침 김치	혼합잡곡밥 콩나물국 임연수구이 소고기가지볶음 브로콜리토이무무침 김치	혼합잡곡밥 두부새우찜국 표고버섯당수육 돈채피만볶음 치커리오이무침 김치	혼합잡곡밥 소고기우육국 아재소스불고기 열갈이된장무침 김구이 김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈안심근육조림 두부구이&양념장 치커리무침 김치	혼합잡곡밥 북아무국 조기구이 양배추절임&참장 계란말이 김치
구분	3월9일	3월10일	3월11일	3월12일	3월13일	3월14일	3월15일
조식	혼합잡곡밥 감자수제비국 녹두전 매추리알근약장조림 김구이 김치	혼합잡곡밥 사골떡만두국 생선전구이 버섯볶음 두부조림 김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 파프리카소고기볶음 연두부&양념장 도토리묵무침 김치	혼합잡곡밥 콩가루매추국 코다리조림 가지나물 비빔낙지젓 김치	혼합잡곡밥 들깨버섯국 마늘종닭간장조림 시금치나물 김구이 김치	혼합잡곡밥 콩나물김치국 연양식바삭불고기 불동겉절이 여육볶음 김치	혼합잡곡밥 어육국 동태전 취나물볶음 마늘종무침 김치
간식	스프	전마차	스프	비피타스	우유&시리얼	스프	요플레
중식	혼합잡곡밥 부대찌개 생선까스&타르 코다리강정 진미채오이무침 김치	카레라이스 새우튀김우동 훈제오리야채볶음 배이천수주볶음 상각주먹밥,음료 김치	혼합잡곡밥 순대국 항수육&소스 진미채도라지무침 연근사과샐러드 김치	혼합잡곡밥 육개장 편육양장피 현식잡채 콩샐러드 김치	혼합잡곡밥 등태찌개 달걀비 토마토스파게티 콩나물무침 김치,음료	혼합잡곡밥 홍삼이들깨미역국 오삼불고기 매추리알근약조림 행마늘종볶음 김치	혼합잡곡밥 유부된장국 삼치구이 들기름두부구이 행계란부침 김치
간식	매일전병	빵or만두	삶은계란&음료	비빔국수	빵or만두	카스타드&음료	고로케
석식	혼합잡곡밥 대구탕 돈채새송이볶음 감자조림 마늘종열지볶음 김치	혼합잡곡밥 알탕 아귀살구이 행계란부침 무나물볶음 김치	혼합잡곡밥 열갈이완장국 명란한약김치 달걀피망조림 양상추샐러드 김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 훈제오리부추무침 애호박새우찜볶음 강낭콩조림 김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 오삼불고기 돈안심파리조림 양배추찜&참장 김치	혼합잡곡밥 간지어우국 가지구이 컬리블라워피망볶음 상추겉절이 김치	혼합잡곡밥 계란파국 숙주구이 애호박볶음 오이송송무침 김치
간식							

4 주	구분	3월16일	3월17일	3월18일	3월19일	3월20일	3월21일	3월22일
	조식	혼합잡곡밥 참치참김치찌개 야채소불고기 치커리오이무침 비빔닭지찜 김치	혼합잡곡밥 콩나물국 공지전김자조림 컬리플라워새우볶음 오이부추김절이 김치	혼합잡곡밥 버섯된장찌개 미트볼촉갈 콩나물무침 김구이 김치	혼합잡곡밥 소고기무우국 명란떡갈비 방풍나물 전파래무침 김치	혼합잡곡밥 김자국 소고기표고볶음 가지나물 시금치나물 김치	혼합잡곡밥 복어무우국 고등어구이 참나물무침 오복지무침 김치	혼합잡곡밥 아욱국 햄구이 청경채나물 감자샐러드 김치
	간식	스프	천마차	스프	비파더스	우유&시리얼	스프	요플레
	중식	혼합잡곡밥 순두부찌개 코다리강정 떡갈비부추샐러드 야채게만찜 김치	혼합잡곡밥 털내기수제비 참소스테이크 로제떡볶이 케이준샐러드 김치, 음료	혼합잡곡밥 홍심이들깨미역국 달걀지조떡볶음 상하이파스타 오이양파무침 김치	짜장밥 게살스프 크림소스미트볼 아귀콩나물찜 양상주샐러드 김치	혼합잡곡밥 중식우동 유부초밥 오삼불고기 치커리오이무침 김치, 음료	혼합잡곡밥 맑은대구탕 깐소세우 두부조림 양배추김&쌈장 김치	혼합잡곡밥 콩가루배추된장국 삼선치구이 브로컬리새우볶음 야채게만찜 김치
	간식	편만두	빵or만두	삶은계란&음료	마가렛트&음료	빵or만두	잔치국수	삶은계란
5 주	조식	혼합잡곡밥 물만두완형 달걀지조떡볶음 돈육김치찌집 청경채나물 김치	혼합잡곡밥 소고기무우국 돈육불고기 우만파표고버섯볶음 근대나물된장무침 김치	혼합잡곡밥 복어해장국 임연수조림 소고기가지볶음 숙주나물 김치	혼합잡곡밥 달고함 곤약안심찜 햄마늘종볶음 오이부추김절이 김치	혼합잡곡밥 순두부애호박찌개 달걀조림 아욱볶음 양상주샐러드 김치	혼합잡곡밥 콩나물국 복어콩나물국 연양식바박불고기 깻잎순나물 감자볶음 김치	혼합잡곡밥 감자미역국 조기구이 깻잎전 무나물볶음 김치
	간식	스프	천마차	스프	비파더스	우유&시리얼	스프	요플레
	중식	혼합잡곡밥 사골떡만두국 꿔버로우탕수육&소스 진미채오이무침 김치, 야채사라다탕 김치	혼합잡곡밥 진주식콩나물국 순대야채볶음 방풍나물 돈나물사과무침 김치, 음료	새책두부비빔밥 숙귀여떡국 함박스테이크&소스 출면 멕시코샐러드 김치	혼합잡곡밥 양지미역국 비엔나만두강정 양파김밥찜 우양조림 크래미오이숙주무침 김치	혼합잡곡밥 황주식애호박찌개 한방갈비찜 우양조림 매밀막국수 김치, 음료	혼합잡곡밥 도토리묵국 미트볼촉갈 해물전 시금치나물 김치	혼합잡곡밥 감자국 달걀표고조림 브로컬리혹임자무침 청경채나물 김치
	간식	카스타드&음료	빵or만두	치킨너겟&음료	매일전병	빵or만두	고로케&음료	해쉬브라운
	석식	혼합잡곡밥 사골우거지국 소고기표고볶음 연근사과훈임자떡볶 참나물무침 김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 삼선치구이 우육파프리카볶음 우양채조림 김치	혼합잡곡밥 순두부애호박찌개 햄구이 브로컬리두부무침 청경채나물 김치	혼합잡곡밥 물만두완형 달걀파리조림 호박새우자볶음 계란말이 김치	혼합잡곡밥 참치참김치찌개 고등어구이 새송이버섯볶음 근대된장무침 김치	혼합잡곡밥 아욱국 오징어볶음 마늘훈전새우볶음 양상주샐러드 김치	혼합잡곡밥 들깨미역국 명란연어갈비 등잔피만볶음 햄감자조림 김치
* 원산지표시 *		쌀(국산), 배추김치(국산), 배추(국산), 고춧가루(국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(노르웨이산), 갈치(모로코산), 동태(러시아산), 코다리(러시아산), 낙지(중국산) *공지사항* - 식단표는 시설사정에 따라 변동될 수 있습니다.						

◆ 가족의견란

기관 핸드폰(010-7135-9942) 문자 또는 전화, 기관 사무실(02-2238-9942)로 연락해주시면
소통 가능합니다. 또는 굿은나무 라이브톡등을 활용하여 가족 의견 부탁드립니다.