

2026년 04월 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

◆ 3월 어르신 앨범(프로그램 진행 사진)

◆ 3월 어르신 건강관리그래프

◆ 04월 주요 안내 및 일정

- 1) 종사자 입·퇴사 현황: 이0정 요양보호자 퇴사 / 입사 없음
- 2) 어르신 입·퇴소 현황: 서0련 어르신 입소
- 3) 04/22(수) 이, 미용
- 4) 04/23(목) 딸기농장 나들이
- 5) 04/25(토) 따뜻한 동행 원예치료

◆ 04월 프로그램에 보호자님을 초대합니다♥

- 1) 일시: 2026.04.23.(목)
- 2) 가족과 함께 하는 딸기 농장 나들이
- 3) 상세내용: 어르신과 함께 프로그램 보조 및 휠체어 이동보조 후 식사를 같이하시는 일정으로 진행됩니다. (본 프로그램은 선착순으로 참여자를 모집합니다. 정원 초과 시 참여가 제한될 수 있으니 양해 부탁드립니다.)

- 1) 일시: 2026.04.25.(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)

◆ 04월 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 4월)



요일	월	화	수	목	금	토	일
구분			4월1일	4월2일	4월3일	4월4일	4월5일
조식			혼합잡곡밥 알칼이된장국 돈육불고기 매추리알곤약조림 상추쌈&쌈장 김치	혼합잡곡밥 감자옹심이국 단호박담조림 순대감장 애호박볶음 가지나물 김치	혼합잡곡밥 들깨부배죽 오징어유채전 명태회무침 양상추샐러드 김치	혼합잡곡밥 콩가루배죽 고구마탕 더덕무침 도토리묵무침 김치	혼합잡곡밥 아욱국 연알식박채불고기 양념깻잎지 김구이 김치
간식			스프	비피타스	우유&시리얼	스프	요플레
중식			혼합잡곡밥 콩나물국 생선까스&타르 두부조림 참나물샐러드 김치	혼합잡곡밥 건새우시금치된장국 순대감장 도라지유자장샐러드 무말랭이무침 김치	혼합잡곡밥 두부부채국 떡갈비샐러드 유채완장무침 미역줄기볶음 김치,음료	혼합잡곡밥 사골편만두국 코다리무조림 두부숙감무침 맛살오이냉채 김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 너비야나구이 돈안심곤약조림 숙주나물 김치
간식			편만두	삶은계단&음료	빵or만두	간장비빔국수	안동찜빵
석식			혼합잡곡밥 정국장찌개 바스킨&볼고기 유장조림 치커리오이무침 김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 삼지선김구이 야채계란말이 알칼이된장무침 김치	혼합잡곡밥 호박새우젓찌개 콩치면김치지짐 분홍소세지전 깻잎지전 김치	혼합잡곡밥 복어콩나물국 닭살리조림 브로콜리새우볶음 청경채나물 김치	혼합잡곡밥 아욱국 조기구이 시금치나물 양상추샐러드 김치
구분	4월6일	4월7일	4월8일	4월9일	4월10일	4월11일	4월12일
조식	혼합잡곡밥 사골우거지국 고등어캔김치지짐 참나물무침 연근조림 김치	혼합잡곡밥 버섯된장찌개 매추리알곤약조림 두부구이&양념장 도라지나물 김치	혼합잡곡밥 소고기탕국 새우등그랑탕 시금치나물 브로콜리&초장 김치	혼합잡곡밥 소고기무우국 소고기 양념멸치 숙주나물 김치	혼합잡곡밥 사골편만두국 너비야나구이 마늘종새우무침 맛살선 김치	혼합잡곡밥 매물순두부찌개 미트볼찐 아욱볶음 김구이 김치	혼합잡곡밥 물깨무채국 도통등그랑탕 월리콜리위피양볶음 면두부&양념장 김치
간식	스프	천마차	스프	비피타스	우유&시리얼	스프	요플레
중식	혼합잡곡밥 콩비지찌개 오리정육불고기 모듬장조림 방풍나물 김치	혼합잡곡밥 콩나물국 한방갈비찜 베이컨감자채볶음 콩나물오징어초무침 김치,음료	카레라이스 유부미소국 훈제오리부추무 도라지오이무침 멕시코샐러드 김치	혼합잡곡밥 명란순두부찌개 돈육불고기&상추쌈 로제떡볶이 콩나물시저샐러드 김치,음료	혼합잡곡밥 들깨부배죽 달걀비 스파게티 돈나물치커리무침 김치,음료	혼합잡곡밥 맑은대구탕 소고기양배추볶음 두부조림 닭가슴살로미자샐러드 김치	혼합잡곡밥 소고기무우국 오삼불고기 가지나물 브로콜리새우볶음 김치
간식	편만두	빵or만두	단호박죽	잔치국수	빵or만두	해쉬브라운&음료	삶은계란
석식	혼합잡곡밥 물만두완탕 돈육불고기 닭살양배추볶음 불어묵조림 김치	혼합잡곡밥 복어무우국 생선까스&타르 브로콜리새우살볶음 양상추샐러드 김치	혼합잡곡밥 장지멸김치찌개 고등어구이 소고기떡볶음 계란말이 김치	혼합잡곡밥 아욱순채비국 가지미카래구이 돌방게묵무침 양배추쌈&쌈장 김치	혼합잡곡밥 동태찌개 고기완자전 파프리카소고기볶음 콩나물무침 김치	혼합잡곡밥 정국장찌개 아귀살구이 마늘종돈안심조림 양상추샐러드 김치	혼합잡곡밥 두부새우전찌개 닭살표고조림 생송이버섯볶음 오이무침 김치
구분	4월13일	4월14일	4월15일	4월16일	4월17일	4월18일	4월19일
조식	혼합잡곡밥 감자수제비국 미트볼잡채 청경채나물 상추겉절이 김치	혼합잡곡밥 새우연두부계란탕 돈육김치볶음 해물완자전 가지볶음 김치	혼합잡곡밥 아욱국 파프리카소고기볶음 새송이곤약조림 김구이 김치	혼합잡곡밥 애호박두부찜찌개 참치감자조림 매추리알곤약조림 더덕무침 김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 고등어김치지짐 소고기숙주볶음 버섯볶음 김치	혼합잡곡밥 근대국 오삼불고기 치커리오이무침 녹두전 김치	혼합잡곡밥 순두부백탕 김구이 단호박샐러드 애호박볶음 김치
간식	스프	천마차	스프	비피타스	우유&시리얼	스프	요플레
중식	혼합잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 참나물볶음 명품조림,편만두 김치	혼합잡곡밥 소프 돈까스&소스 떡갈비부추샐러드 양상추샐러드 김치,음료	짜장밥 깨소스 당숙&소스 케이크샐러드 파사이무침 김치	혼합잡곡밥 죽개장 아귀찜 마늘종완자조림 비타민어린알샐러드 김치	혼합잡곡밥 해물말랭 버섯소불고기 미니돈까스강친 꽃말샐러드 김치,음료	혼합잡곡밥 오징어무국 생선까스&타르 소고기가지볶음 마늘종새우무침 김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 된장조림 돈채피양볶음 시금치나물 김치
간식	매일찜빵	빵or만두	들기름막국수	야채전	빵or만두	카스타드&음료	삶은계란
석식	혼합잡곡밥 콩나물복어국 소불고기 항게란전 아욱볶음 김치	혼합잡곡밥 닭계장 가지미구이 새우등그랑탕 방풍나물 김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 소불고기 새우숙주볶음 양상추샐러드 김치	혼합잡곡밥 콩나물김치국 참스테이크 깻잎지짐이 아삭이오이무침 김치	혼합잡곡밥 알칼이된장국 닭살정경채볶음 분홍소세지전 양배추쌈&쌈장 김치	혼합잡곡밥 완은대구탕 떡갈비찜 돈육불고기 김치채볶음 우엉조림 김치	혼합잡곡밥 순두부백탕 김구이 단호박샐러드 애호박볶음 김치

구분		4월20일	4월21일	4월22일	4월23일	4월24일	4월25일	4월26일
4주	조식	혼합잡곡밥 순두부애호박찌개 오징어야채볶음 두부구이&양념장 숙주나물 김치	혼합잡곡밥 콩나물국 달걀파리조림 브로콜리새우볶음 부추겉절이 김치	혼합잡곡밥 맑은대구탕 녹두전 새송이소고기볶음 가지나물 김치	혼합잡곡밥 들깨우재국 삼지옛장조림 양념깻잎지 양상추샐러드 김치	혼합잡곡밥 어묵국 가지미카레구이 버섯볶음 상추겉절이 김치	혼합잡곡밥 참치육개장 소불고기 무나물볶음 청경채나물 김치	혼합잡곡밥 북어무우국 섬산적구이 콩나물무침 감자샐러드 김치
	간식	스프	천마차	스프	비파더스	우유&시리얼	스프	요플레
	중식	혼합잡곡밥 동태찌개 버섯소불고기 야채계란찜 깻잎무침,후렌치도스트 김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 참스테이크 편육양장피 행글집채 김치,음료	혼합잡곡밥 튀김탕 간종기 미트볼볶잡 불고기참나물샐러드 김치	버섯무밥&양념장 유부주머니국 코다리강정 삼색연근샐러드 도토리묵무침 김치	혼합잡곡밥 중심이들깨미역국 단호박닭조림 삼각주먹밥 치커리오이무침 김치,과일	혼합잡곡밥 김치육사발 감자닭조림 새우숙주볶음 콩나물맛살냉채 김치	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 소고기느타리볶음 햄야채계란전 상추오이겉절이 김치
	간식	편안두	행or만두	잔지국수	삶은계란&음료	행or만두	카스타드&음료	삶은계란
5주	조식	혼합잡곡밥 조개살무우국 혼제오리부추무침 소고기가지볶음 무말랭이무침 김치	혼합잡곡밥 소고기무우국 표고버섯탕수 두부조림 근대만두무침 김치	혼합잡곡밥 두부새우정찌개 떡갈비조림 우영채조림 계란말이 김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 닭강미조림 숙주나물 매추리얼곤약조림 김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 고등어구이 애호박부추전 마늘콩무침 김치	혼합잡곡밥 들깨버섯국 돈채피망볶음 아귀살구이 치커리무침 김치	혼합잡곡밥 사골불만두국 오삼불고기 참치감자조림 김구이 김치
	간식	스프	천마차	스프	비파더스			
	중식	혼합잡곡밥 배추된장국 돈육불고기&양념장 오징어전 김치	혼합잡곡밥 순대국 일명수구이 느타리버섯볶음 참나물오이무침 김치,음료	혼합잡곡밥 광두식애호박찌개 돈수육&상추쌈 우영채조림 숙주나물 김치	곤드레나물밥&양념장 유부주머니국 니쿠자카 크림미트볼조림 비타만어린말샐러드 김치			
	간식	치킨너겟&음료	행or만두	비빔국수	매일전병			
	석식	혼합잡곡밥 맑은동태탕 왕백스테이크&소스 어묵볶음 얼갈이된장무침 김치	혼합잡곡밥 사골불만두국 혼제오리부추무침 깻소나물 두부구이&양념장 김치	혼합잡곡밥 감자수제비국 알조림 취나물무침 감자조림 김치	혼합잡곡밥 애호박탕 고등어구이 청경채나물 콩나물무침 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 시열사정에 따라 변동될수 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.