

# 2026년 05월 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

## ◆ 4월 어르신 앨범(프로그램 진행 사진)

## ◆ 4월 어르신 건강관리그래프

## ◆ 05월 주요 안내 및 일정

- 1) 종사자 입·퇴사 현황: 임0미 요양보호자 퇴사 / 오0희 간호조무사, 홍0원 요양보호사 입사
- 2) 어르신 입·퇴소 현황: 김0녀 어르신 퇴소
- 3) 05/16(토) 따뜻한 동행 원예치료
- 4) 05/27(수) 이, 미용

## ◆ 05월 프로그램에 보호자님을 초대합니다♥

- 1) 일시: 2026.05.16.(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)

◆ 05월 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<br>A,B팀<br>(강사-인지A,B)            | ●건강체조<br>A,B팀<br>(강사-신체A,B) | ●인지 A팀<br>(1,3주)<br>(자체-인지A)                                                     | ●건강체조<br>A,B팀<br>(강사-신체A,B)                                  | ●미술치료<br>A,B팀<br>(강사-인지A,B) | ●원예치료<br>A팀<br>(월1회)<br>(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<br>오후 간식시간               |                                                                                  |                                                              | 오침시간                        | 오침시간                                                   | 오침시간                |
| 14:30~15:00 | 오후<br>간식시간                             |                             |                                                                                  |                                                              | 오후<br>간식시간                  | 오후<br>간식시간                                             | 오후<br>간식시간          |
| 15:00~16:00 | ●인지 B팀<br>(자체-인지B)                     | ●여가<br>A,B팀<br>(자체-여가A,B)   | ●뷰티테라<br>피 A,B팀<br>(1,3주)<br>(강사-여가A,B)<br><br>●인지치료<br>B팀<br>(2,4주)<br>(자체-인지B) | ●여가<br>A,B팀<br>(자체-여가A,B)<br><br>●이화여자<br>대학교<br>음악치료<br>소규모 | ●인지 B팀<br>(자체-인지B)          | ●색칠공부<br>A팀<br>(자체-인지A)<br><br>●독서활동<br>B팀<br>(자체-여가B) | ●작업활동<br>(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<br><br>*월 2회(2,4주 화요일) 계약의사 대면진료 |                             |                                                                                  |                                                              |                             |                                                        |                     |

남산실버복지센터 식단표(2026년 5월)



| 요일  | 월     | 화                                                             | 수                                                     | 목                                                            | 금                                                              | 토                                                       | 일                                                     |                                                      |
|-----|-------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 구분  |       |                                                               |                                                       |                                                              | 5월1일                                                           | 5월2일                                                    | 5월3일                                                  |                                                      |
| 1 주 | 조식    |                                                               |                                                       |                                                              | 혼합잡곡밥<br>들깨버섯탕<br>돈육야채볶고기<br>베이컨감자전<br>숙주나물<br>김치              | 혼합잡곡밥<br>통합살무우국<br>닭살브로콜리볶음<br>도토리묵&양념장<br>쪽파김무침<br>김치  | 혼합잡곡밥<br>콩나물국<br>콩지칼감지찌<br>콜리플라워미역볶음<br>더덕무침<br>김치    |                                                      |
|     | 간식    |                                                               |                                                       |                                                              | 우유&시리얼                                                         | 천마차                                                     | 요즘래                                                   |                                                      |
|     | 중식    |                                                               |                                                       |                                                              | 혼합잡곡밥<br>맑은대구탕<br>삼지감자조림<br>돈나물무침<br>양상추샐러드<br>김치              | 혼합잡곡밥<br>순두부찌개<br>순탄삼조림<br>감자채볶음<br>양상추무침<br>김치         | 혼합잡곡밥<br>소고기미역국<br>새송이소고기볶음<br>참나물갈비찜<br>아무볶음<br>김치   |                                                      |
|     | 간식    |                                                               |                                                       |                                                              | 고드케                                                            | 카스타드                                                    | 삶은계란                                                  |                                                      |
|     | 석식    |                                                               |                                                       |                                                              | 혼합잡곡밥<br>아욱국<br>조기구이<br>방풍나물<br>애호박볶음<br>김치                    | 혼합잡곡밥<br>우거지국<br>고등어구이<br>얼갈이완장무침<br>브로컬리&조청<br>김치      | 혼합잡곡밥<br>복어국<br>미트볼피망조림<br>현구이<br>시금치나물<br>김치         |                                                      |
| 구분  | 5월4일  | 5월5일                                                          | 5월6일                                                  | 5월7일                                                         | 5월8일                                                           | 5월9일                                                    | 5월10일                                                 |                                                      |
| 2 주 | 조식    | 혼합잡곡밥<br>버섯된장찌개<br>돈육김치지짐<br>장경채나물<br>양념깻잎지<br>김치             | 혼합잡곡밥<br>오징어우국<br>소불고기<br>건설우마늘종볶음<br>양배추샐러드<br>김치    | 혼합잡곡밥<br>콩나물김치국<br>임연수구이<br>명태회무침<br>호박표고볶음<br>김치            | 혼합잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>연양식박볶고기<br>브로컬리&조청<br>강낭콩조림<br>양상추샐러드<br>김치 | 혼합잡곡밥<br>새우연두부계란탕<br>단호박탕조림<br>시금치나물<br>스크램블<br>김치      | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>오징어유채전<br>두부구이&양념장<br>깻잎지짐이<br>김치     |                                                      |
|     | 간식    | 스프                                                            | 천마차                                                   | 스프                                                           | 비피더스                                                           | 우유&시리얼                                                  | 스프                                                    | 요즘래                                                  |
|     | 중식    | 혼합잡곡밥<br>정국장찌개<br>오삼불고기(삼주황+알배기쌈)<br>두부구이&양념장<br>비름나물무침<br>김치 | 혼합잡곡밥<br>건설우시금치된장국<br>니주자가<br>야채계란말이<br>미나리숙주무침<br>김치 | 혼합잡곡밥<br>도토리온육국<br>치킨콩조림<br>방풍나물해물전<br>유러피언 오렌지 샐러드<br>김치,음료 | 혼합잡곡밥<br>크림스프<br>함박스테이크&소스<br>버섯잡채<br>햄버거,단무지무침<br>김치          | 혼합잡곡밥<br>소고기미역국<br>시금치소불고기<br>편식잡채<br>미나리부추전<br>김치      | 혼합잡곡밥<br>부대찌개<br>돈육불고기&상추쌈<br>편식볶음<br>청경채나물<br>김치     | 혼합잡곡밥<br>콩나물국<br>참스테이크<br>장소독김가루무침<br>치커리오이무침<br>김치  |
|     | 간식    | 행or만두                                                         | 만만두                                                   | 떡                                                            | 삶은계란&음료                                                        | 행or만두                                                   | 김말이&음료                                                | 카스타드                                                 |
|     | 석식    | 혼합잡곡밥<br>닭곰탕<br>떡갈비부추샐러드<br>야삭이고추황장무침<br>무말랭이무침<br>김치         | 혼합잡곡밥<br>배추콩가루국<br>동태전<br>소고기떡볶음<br>얼갈이된장무침<br>김치     | 혼합잡곡밥<br>아귀탕<br>소고기감자조림<br>두부숙갓무침<br>계란말이<br>김치              | 혼합잡곡밥<br>근대국<br>고등어구이<br>미역줄기볶음<br>참나물샐러드<br>김치                | 혼합잡곡밥<br>참지렁김치찌개<br>혼재오리부추무침<br>마늘종채세우볶음<br>불어죽조림<br>김치 | 혼합잡곡밥<br>통깨버섯국<br>가지미구이<br>콜리플라워피망볶음<br>상추깻잎이<br>김치   | 혼합잡곡밥<br>정국장찌개<br>삼선치구이<br>마늘종새물무침<br>현아물들기름볶음<br>김치 |
| 구분  | 5월11일 | 5월12일                                                         | 5월13일                                                 | 5월14일                                                        | 5월15일                                                          | 5월16일                                                   | 5월17일                                                 |                                                      |
| 3 주 | 조식    | 혼합잡곡밥<br>사골우거지국<br>고등어완김치지짐<br>더덕무침<br>연두부&양념장<br>김치          | 혼합잡곡밥<br>두부새우식국<br>감지탕조림<br>너비아니구이<br>해초샐러드<br>김치     | 혼합잡곡밥<br>사골만두국<br>늑두침<br>오이무침<br>청로묵두무침<br>김치                | 혼합잡곡밥<br>콩가루배추국<br>고등어조림<br>무말랭이무침<br>콩나물무침<br>김치              | 혼합잡곡밥<br>감자수제비국<br>돈야채볶고기<br>깻잎전<br>호박나물<br>김치          | 혼합잡곡밥<br>황태미역국<br>오삼불고기<br>상추김치&양념장<br>계란로양조림<br>김치   | 혼합잡곡밥<br>계란파국<br>너비아니구이<br>가지나물<br>오이무침<br>김치        |
|     | 간식    | 스프                                                            | 천마차                                                   | 스프                                                           | 비피더스                                                           | 우유&시리얼                                                  | 스프                                                    | 요즘래                                                  |
|     | 중식    | 혼합잡곡밥<br>콩심이들깨미역국<br>돈까스&소스<br>두부해파기무침<br>도토리묵무침<br>김치        | 혼합잡곡밥<br>우거지해장국<br>순대강정<br>행글잡채<br>깨미준샐러드<br>김치       | 혼합잡곡밥<br>빠있는 감자탕<br>닭살치즈떡볶음<br>양배추소고기볶음<br>양상추샐러드<br>김치      | 카레라이스<br>유부두미나리국<br>치킨&치킨우<br>두부조림<br>미나리오이무침<br>김치,과일         | 혼합잡곡밥<br>근대된장국<br>순김치찌개<br>아귀찜스타<br>루콜라오이무침<br>김치       | 행야채볶음밥<br>콩나물국<br>단호박순탄삼조림<br>콩나물미역볶음<br>참나물샐러드<br>김치 | 혼합잡곡밥<br>참지렁김치찌개<br>아귀살구이<br>새송이버섯볶음<br>숙주팔팔이<br>김치  |
|     | 간식    | 매밀전병                                                          | 행or만두                                                 | 단호박죽                                                         | 바나나행                                                           | 행or만두                                                   | 애물야채전                                                 | 삶은계란                                                 |
|     | 석식    | 혼합잡곡밥<br>통합살무우국<br>콩나물국<br>미트볼볶음<br>삼지감자조림<br>알무된장무침<br>김치    | 혼합잡곡밥<br>콩나물국<br>오삼불고기<br>물방개국무침<br>비섯볶음<br>김치        | 혼합잡곡밥<br>애물순두부찌개<br>임연수구이<br>깻잎지짐이<br>청경채나물<br>김치            | 혼합잡곡밥<br>오징어우국<br>간송기<br>우경조림<br>근대된장무침<br>김치                  | 혼합잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>삼치맛창구이<br>가지나물<br>치커리오이무침<br>김치      | 혼합잡곡밥<br>우거지된장국<br>참스테이크<br>매추김치조림<br>마늘종무침<br>김치     | 혼합잡곡밥<br>근대국<br>명란만둑알비<br>새송이새지진<br>상추팔팔이<br>김치      |
| 간식  |       |                                                               |                                                       |                                                              |                                                                |                                                         |                                                       |                                                      |

| 4 주       | 구분 | 5월18일                                                                                                                          | 5월19일                                                | 5월20일                                                   | 5월21일                                                    | 5월22일                                                 | 5월23일                                                | 5월24일                                              |
|-----------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|           | 조식 | 혼합잡곡밥<br>콩나물김치국<br>훈제오리야채무침<br>녹두전<br>콩나물무침<br>김치                                                                              | 혼합잡곡밥<br>아욱된장국<br>공지견김치지짐<br>불어육조림<br>양배추찜&쌈장<br>김치  | 혼합잡곡밥<br>새우연두부계란탕<br>코다리조림<br>숙주나물<br>스크란볼<br>김치        | 혼합잡곡밥<br>황태미역국<br>떡갈비피양조림<br>브로컬리새우볶음<br>무말랭이무침<br>김치    | 혼합잡곡밥<br>순두부백탕<br>두부구이<br>단호박닭조림<br>열무된장무침<br>김치      | 혼합잡곡밥<br>콩나물국<br>조기구이<br>들깨무나물볶음<br>지카리무침<br>김치      | 혼합잡곡밥<br>어묵국<br>닭조림<br>두부구이&양념장<br>부추겉절이<br>김치     |
|           | 간식 | 스프                                                                                                                             | 천마차                                                  | 스프                                                      | 비파더스                                                     | 우유&시리얼                                                | 스프                                                   | 요플레                                                |
|           | 중식 | 혼합잡곡밥<br>동태찌개<br>닭볶음탕<br>삼각주먹밥<br>오리고추쌈장무침<br>김치                                                                               | 혼합잡곡밥<br>부대찌개<br>가지미카레구이<br>물면<br>드라지유자청샐러드<br>김치    | 혼합잡곡밥<br>광주식애호박찌개<br>오리불고기<br>베이컨숙주볶음<br>해파리냉채<br>김치,음료 | 혼합잡곡밥<br>사골떡만두국<br>유부초밥<br>편육양장피<br>주실리파스타<br>김치         | 생채두부비빔밥<br>숙것어묵탕<br>여왕등고가스<br>간장비빔국수<br>김자오이샐러드<br>김치 | 혼합잡곡밥<br>해물탕<br>고등어우조림<br>호박나물<br>양배추찜&쌈장<br>김치      | 혼합잡곡밥<br>사골만두국<br>버섯불고기<br>감자조림<br>무생채<br>김치       |
|           | 간식 | 편안두                                                                                                                            | 빵or만두                                                | 삶은계란&음료                                                 | 카스타드&음료                                                  | 빵or만두                                                 | 들기름막국수                                               | 고로케                                                |
|           | 석식 | 혼합잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>잡스태이크<br>소고기가지볶음<br>청경채나물<br>김치                                                                             | 혼합잡곡밥<br>김치된장국<br>곤약안심찜<br>멸아채전<br>지카리오이무침<br>김치     | 혼합잡곡밥<br>복어무우국<br>삼치무조림<br>참나물무침<br>호박나물<br>김치          | 혼합잡곡밥<br>알탕<br>소고기양배추볶음<br>삼선적구이<br>비빔오징어젓<br>김치         | 혼합잡곡밥<br>버섯된장찌개<br>돈육불고기&상추쌈<br>맛살전<br>콩나물무침<br>김치    | 혼합잡곡밥<br>소고기우거지국<br>멸판떡갈비<br>오이부추무침<br>연두부&양념장<br>김치 | 혼합잡곡밥<br>참치현김치찌개<br>녹두전<br>숙주나물<br>상추겉절이<br>김치     |
| 5 주       | 구분 | 5월25일                                                                                                                          | 5월26일                                                | 5월27일                                                   | 5월28일                                                    | 5월29일                                                 | 5월30일                                                | 5월31일                                              |
|           | 조식 | 혼합잡곡밥<br>근대국<br>오징어야채볶음<br>비빔낙지전<br>시금치나물<br>김치                                                                                | 혼합잡곡밥<br>들깨두부국<br>달걀청경채볶음<br>도토리묵구이<br>양상추샐러드<br>김치  | 혼합잡곡밥<br>복어콩나물국<br>콩치김치지짐<br>연양식배추불고기<br>지카리무침<br>김치    | 혼합잡곡밥<br>황태미역국<br>코다리조림<br>반양이전무침<br>가지나물<br>김치          | 혼합잡곡밥<br>콩가루배추국<br>오삼불고기<br>깻잎전<br>너비아니구이<br>김치       | 혼합잡곡밥<br>통합살무우국<br>참구이<br>컬리블라워새우볶음<br>무말랭이무침<br>김치  | 혼합잡곡밥<br>사골우거지국<br>새우등그랑탕<br>삼선적구이<br>콩나물무침<br>김치  |
|           | 간식 | 스프                                                                                                                             | 천마차                                                  | 스프                                                      | 비파더스                                                     | 우유&시리얼                                                | 스프                                                   | 요플레                                                |
|           | 중식 | 혼합잡곡밥<br>홍비지찌개<br>오삼불고기<br>도토리묵무침<br>참나물겉절이<br>김치                                                                              | 혼합잡곡밥<br>전주식콩나물국<br>아귀참나물찜<br>탕수육&소스<br>두부북엇무침<br>김치 | 버섯무침&양념장<br>두부도랑국<br>떡갈비김치찜<br>취나물들기름볶음<br>바나나빵<br>김치   | 혼합잡곡밥<br>튀김우동<br>동갈비김치찜<br>궁중떡볶이<br>청경채나물<br>김치,과일       | 혼합잡곡밥<br>털내기수제비<br>오리불고기<br>미나리오이무침<br>오렌지샐러드<br>김치   | 혼합잡곡밥<br>유부주머니국<br>닭볶음탕<br>아욱볶음<br>양상추샐러드<br>김치      | 혼합잡곡밥<br>청국장찌개<br>고등어구이<br>시금치나물<br>도토리묵무침<br>김치   |
|           | 간식 | 단호박찜                                                                                                                           | 빵or만두                                                | 참치국수                                                    | 삶은계란&음료                                                  | 빵or만두                                                 | 샐러드&음료                                               | 카스타드                                               |
|           | 석식 | 혼합잡곡밥<br>물만두완탕<br>새송이소고기볶음<br>콩밭개떡무침<br>도라지오이무침<br>김치                                                                          | 혼합잡곡밥<br>간새우마국국<br>돈육불고기<br>우유조림<br>깻잎순나물<br>김치      | 혼합잡곡밥<br>해물순두부찌개<br>임연수구이<br>연근조림<br>도토리묵무침<br>김치       | 혼합잡곡밥<br>튀김장<br>튀김장<br>삼선적구이<br>브로컬리두부무침<br>근대된장무침<br>김치 | 혼합잡곡밥<br>콩나물국<br>잡스태이크<br>숙것오이무침<br>매추리알곤약장조림<br>김치   | 혼합잡곡밥<br>들깨버섯국<br>간장불고기<br>두부구이&양념장<br>마늘동무침<br>김치   | 혼합잡곡밥<br>유부원장국<br>파프리카소고기볶음<br>감자조림<br>상추겉절이<br>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 시월사정에 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.