

# 가정통신문

안녕하십니까? 귀 가정에 하나님의 은혜와 평강이 함께 하시길 기원합니다.

센터에서는 어르신들의 심신의 안정과 행복한 삶을 영위해 드리기 위해 다양한 서비스와 전문적인 프로그램 제공과 함께 모든 직원들과 자원봉사자들이 성심성의껏 최선을 다해 모시고 있습니다.

2026년 1월 프로그램 일정표를 아래와 같이 안내해드리오니, 이용에 착오가 없으시기 바랍니다. 감사합니다.

| - 2026년 1월 일 정 표 - |                      |                      |                        |                      |                                |    |
|--------------------|----------------------|----------------------|------------------------|----------------------|--------------------------------|----|
|                    | 월                    | 화                    | 수                      | 목                    | 금                              | 토  |
| 1주<br>(1일~3일)      |                      |                      |                        | 신정                   | 종교활동<br>스트레칭<br>미술치료<br>인지프로그램 | 휴관 |
| 2주<br>(5일~10일)     | 스트레칭<br>원예교실<br>서예교실 | 스트레칭<br>작업치료<br>작업치료 | 스트레칭<br>종이접기<br>레크리에이션 | 스트레칭<br>작업치료<br>민요교실 | 종교활동<br>스트레칭<br>미술치료<br>혈당검사   | 휴관 |
| 3주<br>(12일~17일)    | 스트레칭<br>원예교실<br>서예교실 | 스트레칭<br>작업치료<br>작업치료 | 스트레칭<br>종이접기<br>레크리에이션 | 스트레칭<br>작업치료<br>민요교실 | 종교활동<br>스트레칭<br>미술치료<br>인지프로그램 | 휴관 |
| 4주<br>(19일~24일)    | 스트레칭<br>원예교실<br>서예교실 | 스트레칭<br>작업치료<br>작업치료 | 스트레칭<br>종이접기<br>레크리에이션 | 스트레칭<br>작업치료<br>민요교실 | 종교활동<br>스트레칭<br>미술치료<br>혈당검사   | 휴관 |
| 5주<br>(26일~31일)    | 스트레칭<br>원예교실<br>서예교실 | 스트레칭<br>작업치료<br>작업치료 | 스트레칭<br>종이접기<br>레크리에이션 | 스트레칭<br>작업치료<br>민요교실 | 종교활동<br>스트레칭<br>미술치료<br>혈당검사   | 휴관 |

※ 본 센터에서는 오후10시까지 야간운영하고 있으니, 이용을 원하시는 보호자께서는 연락주시길 바랍니다.

※ 식사 시간 : 중식(12:00), 석식(17:30), 간식(16:10)

※ 식단(중식, 석식, 간식) 사진이 익일 홈페이지(<http://www.jongno.or.kr>)에 게시되고 있습니다.

## 종로데이케어센터

## 2026년 1월 송영시간표(오전)

1호차 - 한용주(010-9393-2342) / 센터(02-741-4904)

| 번호 | 시간    | 성명  | 전화번호 | 주소      | 비고 |
|----|-------|-----|------|---------|----|
| 1  | 08:40 | 박OO |      | 성북구 삼선동 |    |
| 2  | 08:50 | 송OO |      | 성북구 보문동 |    |
| 3  | 08:55 | 박OO |      | 종로구 송인동 |    |
| 4  | 09:05 | 채OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 5  | 09:30 | 권OO |      | 종로구 원서동 |    |
| 6  | 09:50 | 허OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 7  | 10:00 | 김OO |      | 종로구 창신동 |    |

2호차 - 이미정(010-7287-9387) / 김광미(010-6491-0135)

| 번호 | 시간    | 성명  | 전화번호 | 주소      | 비고 |
|----|-------|-----|------|---------|----|
| 1  | 08:40 | 모OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 2  | 08:45 | 신OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 3  | 09:05 | 이OO |      | 성북구 동선동 |    |
| 4  | 09:20 | 오OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 5  | 09:30 | 신OO |      | 종로구 창신동 |    |

※센터 사정에 따라 시간이 변동될 수 있습니다. 변동 시 연락드리겠습니다.

## 2026년 1월 송영시간표(오후)

1호차 - 한용주(010-9393-2342) / 센터(02-741-4904)

| 번호 | 시간    | 성명  | 전화번호 | 주소      | 비고 |
|----|-------|-----|------|---------|----|
| 1  | 17:05 | 박OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 2  | 17:10 | 박OO |      | 성북구 삼선동 |    |
| 3  | 17:15 | 송OO |      | 성북구 보문동 |    |
| 4  | 17:25 | 이OO |      | 성북구 동선동 |    |

2호차 - 이미정(010-7287-9387) / 김광미(010-6491-0135)

| 번호 | 시간    | 성명  | 전화번호 | 주소      | 비고 |
|----|-------|-----|------|---------|----|
| 1  | 16:30 | 김OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 2  | 16:45 | 신OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 3  | 17:20 | 오OO |      | 종로구 창신동 |    |

오후 7시 - 윤은심(010-3249-6761) / 센터(02-741-4904)

| 번호 | 시간    | 성명  | 전화번호 | 주소      | 비고 |
|----|-------|-----|------|---------|----|
| 1  | 18:50 | 허OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 2  | 19:05 | 신OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 3  | 19:10 | 채OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 4  | 19:25 | 모OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 5  | 19:40 | 박OO |      | 종로구 송인동 |    |

오후 8시 - 윤은심(010-3249-6761) / 센터(02-741-4904)

| 번호 | 시간    | 성명  | 전화번호 | 주소      | 비고 |
|----|-------|-----|------|---------|----|
| 1  | 19:45 | 김OO |      | 종로구 창신동 |    |
| 2  | 20:20 | 권OO |      | 종로구 원서동 |    |

※센터 사정에 따라 시간이 변동될 수 있습니다. 변동 시 연락드리겠습니다.

# 2026년 1월 중식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

|                                                                     |                                                               |                                                                | 1(목)                                                          | 2(금)                                                           | 3(토)/4(일)   |
|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|
|                                                                     |                                                               |                                                                | 신정                                                            | 백미밥<br>배추된장국<br>계란옷해물완자/케첩<br>국물떡볶이<br>미역줄기볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 | 휴관          |
| 5(월)                                                                | 6(화)                                                          | 7(수)                                                           | 8(목)                                                          | 9(금)                                                           | 10(토)/11(일) |
| 백미밥<br>콩나물국<br>두부카레<br>계란후라이<br>무말랭이무침<br>해초샐러드<br>배추김치             | 잡곡밥<br>아욱국<br>생선까스/소스<br>실곤약유부무침<br>연근조림<br>숙주나물<br>배추김치      | 백미밥<br>미역국<br>갈비양념불고기<br>양배추찜/쌈장<br>부추잡채<br>우엉조림<br>배추김치       | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>토마토미트볼조림<br>브로콜리샐러드<br>시금치나물<br>감자조림<br>배추김치 | 백미밥<br>애호박새우젓국<br>함박스테이크<br>감자샐러드<br>김자반<br>들깨무나물<br>배추김치      | 휴관          |
| 12(월)                                                               | 13(화)                                                         | 14(수)                                                          | 15(목)                                                         | 16(금)                                                          | 17(토)/18(일) |
| 백미밥<br>시금치된장국<br>짜장소스<br>사모사튀김<br>느타리버섯볶음<br>콩나물무침<br>배추김치          | 잡곡밥<br>바지락살미역국<br>돈까스/소스<br>궁중떡볶이<br>햄감자채볶음<br>꼬시래기무침<br>배추김치 | 백미밥<br>콩나물국<br>간장돼지불고기<br>양배추샐러드<br>호박나물볶음<br>봄동무침<br>배추김치     | 잡곡밥<br>대파계란탕<br>떡갈비야채볶음<br>어묵볶이<br>시금치나물<br>다시마채초무침<br>배추김치   | 백미밥<br>근대된장국<br>고구마닭갈비<br>콘샐러드<br>고사리볶음<br>연근조림<br>배추김치        | 휴관          |
| 19(월)                                                               | 20(화)                                                         | 21(수)                                                          | 22(목)                                                         | 23(금)                                                          | 24(토)/25(일) |
| 백미밥<br>들깨무채국<br>고등어구이<br>감자샐러드<br>연근땅콩조림<br>김자반<br>배추김치             | 잡곡밥<br>애호박새우젓국<br>간장찜닭<br>부추전<br>콩나물무침<br>근대나물<br>배추김치        | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>제육볶음<br>양배추찜/쌈장<br>우엉조림<br>고사리나물<br>배추김치      | 잡곡밥<br>된장찌개<br>치킨까스/소스<br>짜장떡볶이<br>유부맛살무침<br>마늘쫄볶음<br>배추김치    | 백미밥<br>순두부찌개<br>소세지야채볶음<br>김말이<br>단무지무침<br>브로콜리흑임자무침<br>배추김치   | 휴관          |
| 26(월)                                                               | 27(화)                                                         | 28(수)                                                          | 29(수)                                                         | 30(수)                                                          | 31(토)       |
| 백미밥<br>감자된장찌개<br>두부강정/강정소스<br>마카로니샐러드<br>그린빈스견새우볶음<br>콩나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>애호박찌개<br>간장닭살야채볶음<br>김치전<br>고사리볶음<br>시금치나물<br>배추김치     | 백미밥<br>육개장<br>계란옷해물완자/케첩<br>푸실리샐러드<br>브로콜리맛살볶음<br>어묵볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>부대찌개<br>들기름두부구이/양념장<br>카레떡볶이<br>김자반<br>감자조림<br>배추김치    | 백미밥<br>콩나물국<br>두부카레<br>사모사튀김<br>죽순채조림<br>들깨무나물<br>배추김치         | 휴관          |

\* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 \*

종로데이케어센터

# 2026년 1월 석식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

|                                                               |                                                            |                                                                | 1(목)                                                            | 2(금)                                                      | 3(토)/4(일)   |
|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------|
|                                                               |                                                            |                                                                | 신정                                                              | 백미밥<br>근대국<br>고등어구이<br>실곤약야채무침<br>물파래무침<br>열무쌈장나물<br>배추김치 | 휴관          |
| 5(월)                                                          | 6(화)                                                       | 7(수)                                                           | 8(목)                                                            | 9(금)                                                      | 10(토)/11(일) |
| 백미밥<br>들깨무채국<br>닭볶음탕<br>단호박샐러드<br>호박나물<br>부추양파겉절이<br>배추김치     | 잡곡밥<br>대파육개장<br>돈민찌두부조림<br>계란장조림<br>감자채볶음<br>쌈무무침<br>배추김치  | 백미밥<br>콩가루배추국<br>너비아니구이/파채<br>고구마맛탕<br>브로콜리초회<br>고사리나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>코다리조림<br>천사채샐러드<br>미역줄기볶음<br>무생채<br>배추김치        | 백미밥<br>팽이장국<br>제육볶음<br>양배추찜/쌈장<br>표고버섯볶음<br>툇두부무침<br>배추김치 | 휴관          |
| 12(월)                                                         | 13(화)                                                      | 14(수)                                                          | 15(목)                                                           | 16(금)                                                     | 17(토)/18(일) |
| 백미밥<br>콩비지탕<br>김치돈육찜<br>어묵야채조림<br>물파래무침<br>간장무말랭이<br>배추김치     | 잡곡밥<br>맑은버섯탕<br>마파두부<br>계란후라이<br>들깨양배추볶음<br>부추양파무침<br>배추김치 | 백미밥<br>근대된장국<br>데리야끼닭살야채볶음<br>표고버섯조림<br>유채나물<br>무짬지채무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>부대찌개<br>가자미구이<br>김치전<br>우영채조림<br>양배추겉절이<br>배추김치          | 햄야채볶음밥<br>유부장국<br>스크램블에그<br>김자반<br>무말랭이무침<br>배추김치         | 휴관          |
| 19(월)                                                         | 20(화)                                                      | 21(수)                                                          | 22(목)                                                           | 23(금)                                                     | 24(토)/25(일) |
| 백미밥<br>육개장<br>바지락살두부조림<br>물파래무침<br>어묵볶음<br>감자조림<br>배추김치       | 잡곡밥<br>미역국<br>코다리찜<br>콩나물잡채<br>무생채<br>유채나물<br>배추김치         | 백미밥<br>사골우거지국<br>미트볼야채볶음<br>도토리묵/양념장<br>들깨무나물<br>시금치나물<br>배추김치 | 잡곡밥<br>고추장찌개<br>훈제오리찜/머스타드<br>모듬버섯조림<br>양파장아찌<br>무말랭이무침<br>배추김치 | 김치볶음밥<br>청국장찌개<br>계란후라이<br>숙갓두부무침<br>열무나물<br>배추김치         | 휴관          |
| 26(월)                                                         | 27(화)                                                      | 28(수)                                                          | 29(수)                                                           | 30(수)                                                     | 31(토)       |
| 백미밥<br>유부무채국<br>단호박돼지고기찜<br>천사채샐러드<br>감자채볶음<br>미역줄기볶음<br>배추김치 | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>고등어구이<br>실곤약야채무침<br>숙주나물<br>무생채<br>배추김치    | 백미밥<br>들깨미역국<br>돈육버섯불고기<br>양배추찜/쌈장<br>마늘쫄볶음<br>우영채조림<br>배추김치   | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>마파두부<br>군만두<br>근대나물<br>짜사이무침<br>배추김치            | 백미밥<br>황태무채국<br>닭볶음탕<br>부추전<br>간장무말랭이<br>해초무침<br>배추김치     | 휴관          |

\* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 \*

종로데이케어센터

# 2026년 1월 간식 식단표

|       |              |       |              |       |              | 1(목)  |     | 2(금)  |       | 3(토)/4(일)   |  |
|-------|--------------|-------|--------------|-------|--------------|-------|-----|-------|-------|-------------|--|
|       |              |       |              |       |              | 신청    | 오전  | 한차    |       | 휴관          |  |
|       |              |       |              |       |              |       | 오후  | 후원간식  |       |             |  |
| 5(월)  |              | 6(화)  |              | 7(수)  |              | 8(목)  |     | 9(금)  |       | 10(토)/11(일) |  |
| 오전    | 울무차          | 오전    | 검정콩곡물차       | 오전    | 단호박맛차        | 오전    | 생강차 | 오전    | 대추차   | 휴관          |  |
| 오후    | 카스타드         | 오후    | 푸딩<br>(사과)   | 오후    | 미니샌드<br>(땅콩) | 오후    | 반건시 | 오후    | 후원간식  |             |  |
| 12(월) |              | 13(화) |              | 14(수) |              | 15(목) |     | 16(금) |       | 17(토)/18(일) |  |
| 오전    | 요플레          | 오전    | 한차           | 오전    | 검정콩곡물차       | 오전    | 울무차 | 오전    | 생강차   | 휴관          |  |
| 오후    | 꿀호떡          | 오후    | 굴            | 오후    | 푸딩<br>(포도)   | 오후    | 오예스 | 오후    | 후원간식  |             |  |
| 19(월) |              | 20(화) |              | 21(수) |              | 22(목) |     | 23(금) |       | 24(토)/25(일) |  |
| 오전    | 대추차          | 오전    | 단호박맛차        | 오전    | 울무차          | 오전    | 요플레 | 오전    | 단호박맛차 | 휴관          |  |
| 오후    | 미니샌드<br>(딸기) | 오후    | 버터링          | 오후    | 샤인머스켓        | 오후    | 호빵  | 오후    | 후원간식  |             |  |
| 26(월) |              | 27(화) |              | 28(수) |              | 29(목) |     | 30(금) |       | 31(일)       |  |
| 오전    | 검정콩곡물차       | 오전    | 대추차          | 오전    | 단호박맛차        | 오전    | 울무차 | 오전    | 한차    | 휴관          |  |
| 오후    | 바나나          | 오후    | 미니샌드<br>(땅콩) | 오후    | 굴            | 오후    | 꿀호떡 | 오후    | 후원간식  |             |  |

\* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 \*

## 종로데이케어센터