

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 2월 프로그램 일정표를 아래와 같이 안내해드리오니, 이용에 착오가 없으시기 바랍니다. 감사합니다.

- 2026년 2월 일 정 표 -						
	월	화	수	목	금	토
1주 (2일~7일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	<생신잔치> 종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
2주 (9일~14일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	<설날잔치> 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
3주 (16일~21일)	설날연휴	설날	설날연휴	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
4주 (23일~28일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 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 2월 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	09:30	신OO		종로구 창신동	

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

2026년 2월 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	17:05	박OO		종로구 송인동	

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	

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 2월 중식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)/8(일)
백미밥 얼갈이된장국 함박스테이크 마카로니샐러드 시금치나물 단무지무침 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 닭볶음탕 단호박샐러드 청포묵김무침 봄동겉절이 배추김치	백미밥 황태미역국 돈까스/소스 모듬버섯조림 감자채볶음 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥 대파계란탕 제육볶음 도토리묵야채무침 콩나물무침 시금치나물 배추김치	백미밥 배추된장국 순대볶음 국물떡볶이 어묵볶음 흑임자브로콜리무침 배추김치	휴관
9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)/15(일)
백미밥 애호박새우젓국 토마토미트볼조림 야채스크램블에그 마늘종볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥 유부된장국 가자미찜 간장떡볶이 표고버섯조림 숙주무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 갈비양념불고기 양배추찜/쌈장 한식잡채 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 간장찜닭 단호박샐러드 유채나물 무나물 배추김치	백미밥 팽이버섯맑은국 코다리간장조림 어묵채피망볶음 애호박나물 툇두부버무리 배추김치	휴관
16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)/22(일)
설날연휴	설날	설날연휴	잡곡밥 사골우거지국 계란옷해물완자/케찹 국물떡볶이 청포묵김무침 근대나물 배추김치	백미밥 시금치된장국 돈육장조림 김치전 콩나물무침 연근조림 배추김치	휴관
23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
백미밥 사골무국 안동찜닭 감자전 곰피장아찌 마늘종볶음 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 가자미카레구이 부추잡채 숙주미나리무침 어묵볶음 배추김치	백미밥 콩가루배추국 탕수육/소스 천사채샐러드 우영조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 갈비양념불고기 곰피쌈/쌈장 미니새송이볶음 모듬콩조림 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 고등어데리야끼구이 단호박샐러드 청포묵김무침 표고버섯볶음 배추김치	휴관

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 2월 석식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)/8(일)
백미밥 버섯맑은국 김치두루치기 양배추찜/쌈장 치커리샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 크레미덮밥 칠리소스연근무침 비트무생채 그린빈볶음 배추김치	백미밥 콩비지백탕 훈제오리야채볶음 멕시코샐러드 어묵볶음 물파래무침 배추김치	잡곡밥 유부장국 짜장소스 군만두 연근조림 짜사이무침 배추김치	백미밥 김치청국장찌개 고기산적야채볶음 모듬피클 고사리볶음 미나리무생채 배추김치	휴관
9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)/15(일)
백미밥 짬뽕국 탕수육/소스 코울슬로 감자조림 짜사이무침 배추김치	잡곡밥 근대된장국 돈민찌두부조림 멕시코샐러드 시금치나물 가지나물 배추김치	오곡밥 청국장찌개 카레소스 계란후라이 무생채 땅콩조림 배추김치	잡곡밥 유부팽이장국 생선까스/소스 살사푸실리샐러드 취나물무침 마늘쫄무침 배추김치	백미밥 콩나물국 치킨가스/소스 마카로니샐러드 양파장아찌 콩나물무침 배추김치	휴관
16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)/22(일)
설날연휴	설날	설날연휴	잡곡밥 육개장 제육볶음 양배추찜/쌈장 멸치볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 근대된장국 너비아니구이 어묵볶음 봄동겉절이무침 마늘쫄볶음 배추김치	휴관
23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
백미밥 어묵국 바지락살두부조림 고기전병 물파래무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 모듬버섯탕 떡갈비데리야끼조림 김치전 감자조림 양배추겉절이 배추김치	백미밥 콩나물국 훈제오리야채볶음 단호박찜 오이나물 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 파송송계란탕 짜장소스 야채춘권 모듬피클 무나물 배추김치	백미밥 된장찌개 고사리제육볶음 양배추찜/쌈장 쥬키니호박나물 부추양파무침 배추김치	휴관

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 2월 간식 식단표

2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)/8(일)
오전	율무차	오전	단호박차	오전	유자차	오전	율무차	오전	단호박차	휴관
오후	카스타드	오후	푸딩 (사과)	오후	미니샌드 (딸기)	오후	계란빵	오후	후원간식	
9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)		14(토)/15(일)
오전	유자차	오전	율무차	오전	요플레	오전	단호박차	오전	유자차	휴관
오후	꿀호떡	오후	바나나	오후	푸딩 (포도)	오후	미니샌드 (딸콩)	오후	후원간식	
16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)		21(토)/22(일)
설날연휴		설날		설날연휴		오전	율무차	오전	단호박차	휴관
						오후	굴	오후	후원간식	
23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)
오전	유자차	오전	요플레	오전	단호박맛차	오전	율무차	오전	한차	휴관
오후	카스타드	오후	오예스	오후	바나나	오후	꿀호떡	오후	후원간식	

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터