

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 3월 프로그램 일정표를 아래와 같이 안내해드리오니, 이용에 착오가 없으시기 바랍니다. 감사합니다.

- 2026년 3월 일 정 표 -						
	월	화	수	목	금	토
1주 (2일~7일)	대체공휴일	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
2주 (9일~14일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
3주 (16일~21일)	〈생신잔치〉 스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
4주 (23일~28일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	〈생신잔치〉 종교활동 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
5주 (30일~31일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료				

※ 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 3월 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	배OO		종로구 숭인동	
4	09:00	박OO		종로구 숭인동	
5	09:05	채OO		종로구 창신동	
6	09:30	권OO		종로구 원서동	
7	09:50	허OO		종로구 창신동	
8	10:00	김OO		종로구 창신동	

2호차 - 이미정(010-7287-9387) / 센터(02-741-4904)

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 3월 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) / 센터(02-741-4904)

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	
5	19:40	배OO		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 3월 중식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)/8(일)
대체공휴일	오국밥 사골우거지탕 건취나물호박고지 계란후라이 땅콩조림 무나물 배추김치	백미밥 매콤콩나물국 돈까스/소스 치커리유자무침 느타리버섯볶음 마늘쫄무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 크래미덮밥 청포묵김무침 맛살브로콜리볶음 숙주무침 배추김치	백미밥 근대된장국 코다리무조림 단호박샐러드 시과사모주쿠 매콤콩나물무침 배추김치	휴관
9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)/15(일)
백미밥 얼갈이된장국 두부카레소스 계란후라이 무생채 유채나물 배추김치	잡곡밥 건설우아육국 가자미구이 단호박샐러드 고사리나물림 시금치나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 갈비양념불고기 양배추찜/쌈장 무말랭이 한식잡채 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 생선까스/소스 양배추샐러드 해초무침 열무나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 돈민찌두부조림 부추전 숙주나물 간장무말랭이 배추김치	휴관
16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)/22(일)
백미밥 육개장 바지락살두부조림 감자샐러드 얼갈이나물 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리조림 실곤약야채무침 감자채볶음 봄동무침 배추김치	백미밥 된장찌개 돈육간장불고기 양배추찜/쌈장 숙주나물 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 임연수구이 콘샐러드 시금치나물 다시마채초무침 배추김치	백미밥 육개장 마파두부 춘권튀김 근대나물 짜사이무침 배추김치	휴관
23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
백미밥 매콤콩나물국 생선까스/소스 치커리유자무침 느타리버섯볶음 마늘쫄지 배추김치	잡곡밥 건설우아육국 순대볶음 청포묵김무침 그린빈볶음 쌈무무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 크래미덮밥 김치전 맛살브로콜리볶음 숙주무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 돈육김치두루치기 양배추찜/쌈장 연근조림 해초무침 배추김치	백미밥 근대된장국 코다리무조림 단호박샐러드 감자채볶음 청경채겉절이 배추김치	휴관
30(월)	31(화)				
백미밥 미역국 돈육간장불고기 양배추찜/쌈장 숙주나물 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 부대찌개 치킨까스/소스 콘샐러드 시금치나물 실곤약야채무침 배추김치				

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 3월 석식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

2(월)	3(화)	4(수)	5(목)	6(금)	7(토)/8(일)
대체공휴일	잡곡밥 짬뽕국 짜장소스 춘권튀김 고사리나물 단무지무침 배추김치	백미밥 계란국 돈육버섯불고기 고구마샐러드 얼갈이나물 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 바지락살두부조림 흑임자연근무침 호박나물 무말랭이무침 배추김치	백미밥 대파육개장 함박스테이크 야채계란찜 꼬시래기초장무침 썩갓두부무침 배추김치	휴관
9(월)	10(화)	11(수)	12(목)	13(금)	14(토)/15(일)
백미밥 콩나물국 순대볶음 천사채샐러드 감자채볶음 양배추겉절이 배추김치	잡곡밥 모듬버섯탕 훈제오리/머스타드 실곤약야채무침 어묵볶음 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 시금치된장국 하이라이스 감자채전 얼갈이나물 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 제육볶음 도토리묵야채무침 마늘쫀지 썩갓두부무침 배추김치	곤드레나물밥 건새우아육국 곤드레나물밥 계란후라이 호박볶음 연근조림 배추김치	휴관
16(월)	17(화)	18(수)	19(목)	20(금)	21(토)/22(일)
백미밥 유부무채국 단호박돈육찜 천사채샐러드 표고버섯볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 김치청국장찌개 간장찜닭 호박전 들깨양배추볶음 부추양파무침 배추김치	백미밥 짬뽕국 짜장소스 사모사튀김 유채나물 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 모듬버섯찌개 생선가스/소스 부추전 우엉채조림 양배추겉절이 배추김치	김치볶음밥 팽이장국 김치볶음밥 스크램블에그 썩갓두부무침 깻잎순볶음 배추김치	휴관
23(월)	24(화)	25(수)	26(목)	27(금)	28(토)
백미밥 시금치된장국 돈육버섯불고기 단호박샐러드 얼갈이나물 깻잎지 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 두부조림 야채계란찜 호박나물 무말랭이무침 배추김치	백미밥 대파육개장 함박스테이크 우엉잡채 꼬시래기초장무침 썩갓두부무침 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 돈가스/소스 콘샐러드 어묵볶음 무짬지채무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 고기산적구이 브로콜리흑임자무침 들깨무나물 열무나물 배추김치	휴관
30(월)	31(화)				
백미밥 콩나물국 마파두부 사모사튀김 유채나물 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 모듬버섯찌개 고등어김치찜 마카로니샐러드 우엉채조림 다시마채초무침 배추김치				

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

2026년 3월 간식 식단표

2(월)		3(화)		4(수)		5(목)		6(금)		7(토)/8(일)
대체공휴일		오전	요플레	오전	단호박맛차	오전	울무차	오전	한차	휴관
		오후	도너츠	오후	꿀호떡	오후	미니샌드 (땅콩)	오후	후원간식	
9(월)		10(화)		11(수)		12(목)		13(금)		14(토)/15(일)
오전	유자차	오전	요플레	오전	단호박맛차	오전	울무차	오전	한차	휴관
오후	바나나	오후	푸딩 (포도)	오후	미니샌드 (딸기)	오후	카스타드	오후	후원간식	
16(월)		17(화)		18(수)		19(목)		20(금)		21(토)/22(일)
오전	울무차	오전	단호박맛차	오전	한차	오전	유자차	오전	울무차	휴관
오후	케이크	오후	꿀호떡	오후	오예스	오후	푸딩 (사과)	오후	후원간식	
23(월)		24(화)		25(수)		26(목)		27(금)		28(토)
오전	요플레	오전	울무차	오전	유자차	오전	한차	오전	울무차	휴관
오후	카스타드	오후	오예스	오후	바나나	오후	미니샌드 (땅콩)	오후	케이크	
30(월)		31(화)								
오전	울무차	오전	유자차							
오후	후원간식	오후	푸딩(포도)							

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터