

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 4월 프로그램 일정표를 아래와 같이 안내해드리오니, 이용에 착오가 없으시기 바랍니다. 감사합니다.

- 2026년 4월 일 정 표 -						
	월	화	수	목	금	토
1주 (1일~4일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
2주 (6일~11일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 벚꽃나들이 (예정)	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
3주 (13일~18일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
4주 (20일~25일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	<생신잔치> 스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
5주 (27일~30일)	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 4월 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 4월 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 4월 중식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)/5(일)
		백미밥 쑥갓황태무국 떡갈비 양배추샐러드 감자채볶음 쌈무무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 갈비양념불고기 부추잡채 단무지무침 고사리나물 배추김치	백미밥 어묵묵국 동그랑땡/케찹 국물떡볶이 도토리묵야채무침 근대나물 배추김치	휴관
6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)/12(일)
백미밥 황태무채국 떡갈비 양배추샐러드 시금치나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 토마토미트볼조림 브로콜리초회 표고버섯볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 소고기미역국 갈비양념불고기 양배추찜/쌈장 한식잡채 오이생채 배추김치	잡곡밥 건새우아육국 크래미덮밥 춘권튀김 단무지무침 얼갈이나물 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육김치찜 감자고로케 부추오이무침 호박볶음 배추김치	휴관
13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)/19(일)
백미밥 미역국 카레소스 사모사튀김 다시마채초무침 매콤콩나물무침 배추김치	잡곡밥 모듬버섯탕 생선가스/타르타르 고구마샐러드 도토리묵야채무침 단호박구이 배추김치	백미밥 건새우아육국 제육볶음 양배추찜/쌈장 어묵볶음 얼갈이된장무침 배추김치	잡곡밥 북어콩나물국 오징어떡볶음 브로콜리샐러드 간장무말랭이 연근조림 배추김치	백미밥 부대찌개 돈육버섯불고기 양배추샐러드 양파짬아찌 콩나물무침 배추김치	휴관
20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)/26(일)
백미밥 건새우미역국 순대야채볶음 콩나물맛살냉채 어묵볶음 마늘쫄볶음 배추김치	잡곡밥 유부미소장국 함박스테이크 감자샐러드 실곤약야채무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 순두부찌개 제육볶음 양배추찜/쌈장 무말랭이무침 우영조림 배추김치	잡곡밥 감자양파국 생선가스/타르타르 치커리샐러드 감자채볶음 방풍나물무침 배추김치	백미밥 계란탕 마파두부 군만두 짜샤이무침 청경채찜 배추김치	휴관
27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
백미밥 사골우거지국 콩불고기(콩나물제육) 양배추찜/쌈장 미역줄기볶음 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 크래미덮밥 김치전 양념깻잎지 방풍나물무침 배추김치	백미밥 참치김치찌개 고기산적 메추리알곤약장조림 비트무생채 감자조림 배추김치	잡곡밥 애호박고추장찌개 바지락살두부조림 단호박샐러드 표고버섯볶음 세발나물무침 배추김치		

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 4월 석식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)/5(일)
		백미밥 청국장찌개 오삼불고기 상추/쌈장 무말랭이무침 오이나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 너비아니구이 탕평채 미역줄기볶음 브로콜리흑임자무침 배추김치	비빔밥/약고추장 된장찌개 계란후라이 고사리나물 새싹 배추김치	휴관
6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)/12(일)
백미밥 유부장국 마파두부 사모사튀김 유채나물 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 배추된장국 너비아니구이 모듬쌈/쌈장 청경채겉절이 미나리돌나물무침 배추김치	백미밥 어묵묵국 동그랑땡/케찹 국물떡볶이 도토리묵무침 근대나물 배추김치	잡곡밥 감자된장국 닭볶음탕 단호박샐러드 양념깻잎지 시래기된장지짐 배추김치	콩나물밥/양념장 팽이장국 메밀전병 세발나물무침 무생채 배추김치	휴관
13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)/19(일)
백미밥 육개장 돈채피망볶음 꽃빵 견두부오이무침 무짬지채무침 배추김치	잡곡밥 어묵탕 고구마닭갈비 상추/쌈장 해초샐러드 유채나물 배추김치	백미밥 된장찌개 해물동그랑땡 단호박샐러드 치커리샐러드 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 짜장소스 춘권튀김 단무지무침 시금치나물 배추김치	김치볶음밥 파송송계란국 계란후라이 어묵볶음 김자반 배추김치	휴관
20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)/26(일)
백미밥 팽이장국 닭갈비 맛살샐러드 청경채겉절이 숙갓두부버무리 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈육파채불고기 비빔막국수 돌나물무침 호박나물 배추김치	백미밥 들깨무채국 훈제오리아채볶음 고구마샐러드 맛살팽이버섯볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 김치청국장찌개 간장불고기 마카로니샐러드 양배추겉절이 세발나물무침 배추김치	곤드레밥/달래양념장 고추장찌개 계란후라이 열무된장나물 무짬지채 배추김치	휴관
27(월)	28(화)	29(수)	30(목)		
백미밥 시래기된장국 함박스테이크 콘솔로우 브로콜리맛살볶음 꼬시래기초장무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 김치고등어찜 고구마야채튀김 김자반 우영당근조림 배추김치	백미밥 복어콩나물국 고추장돈육불고기 상추쌈/쌈장 어묵볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 육개장 해물동그랑땡/케찹 도토리묵야채무침 돌나물무침 브로콜리초회 배추김치		

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 4월 간식 식단표

				1(수)		2(목)		3(금)		4(토)/5(일)	
				오전	단호박맛차	오전	울무차	오전	한차	휴관	
				오후	꿀호떡	오후	미니샌드 (땅콩)	오후	후원간식		
6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		11(토)/12(일)	
오전	유자차	오전	요플레	오전	단호박맛차	오전	울무차	오전	한차	휴관	
오후	바나나	오후	푸딩 (포도)	오후	미니샌드 (딸기)	오후	카스타드	오후	후원간식		
13(월)		14(화)		15(수)		16(목)		17(금)		18(토)/19(일)	
오전	울무차	오전	단호박맛차	오전	한차	오전	유자차	오전	울무차	휴관	
오후	꿀호떡	오후	카스타드	오후	오예스	오후	푸딩 (사과)	오후	후원간식		
20(월)		21(화)		22(수)		23(목)		24(금)		25(토)/26(일)	
오전	요플레	오전	울무차	오전	유자차	오전	한차	오전	울무차	휴관	
오후	카스타드	오후	오예스	오후	케이크	오후	미니샌드 (땅콩)	오후	후원간식		
27(월)		28(화)		29(수)		30(목)					
오전	울무차	오전	유자차	오전	단호박맛차	오전	한차				
오후	바나나	오후	푸딩(포도)	오후	미니샌드 (딸기)	오후	꿀호떡				

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터