

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 5월 프로그램 일정표를 아래와 같이 안내해드리오니, 이용에 착오가 없으시기 바랍니다. 감사합니다.

- 2026년 5월 일 정 표 -						
	월	화	수	목	금	토
1주 (1일~2일)					근로자의날	휴관
2주 (4일~9일)	스트레칭 원예교실 서예교실	어린이날	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 〈생신잔치〉 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
3주 (11일~16일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
4주 (18일~23일)	〈생신잔치〉 스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
5주 (25일~30일)	대체공휴일	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료	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 5월 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	09:40	박OO		종로구 낙원동	
8	09:50	허OO		종로구 창신동	

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

번호	시간	성명	전화번호	주소	비고
1	08:35	김OO		종로구 창신동	
2	08:40	모OO		종로구 창신동	
3	08:45	신OO		종로구 창신동	
4	09:05	이OO		성북구 동선동	

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

2026년 5월 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	19:10	채OO		종로구 창신동	
3	19:25	모OO		종로구 창신동	
4	19:40	배OO		종로구 송인동	
5	19:45	김OO		종로구 창신동	

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

번호	시간	성명	전화번호	주소	비고
1	20:10	권OO		종로구 원서동	
2	20:20	박OO		종로구 동선동	

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

2026년 5월 중식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

				1(금)	2(토)/3(일)
				근로자의날	휴관
4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)/10(일)
백미밥 계란탕 볶음짜장 계란후라이 건두부오이무침 단무지무침 배추김치	어린이날	백미밥 들깨미역국 갈비양념불고기 부추전 한식잡채 무말랭이무침 배추김치	잡곡밥 사골우거지된장국 돈민찌두부조림 감자전 콩나물무침 취나물생채 배추김치	백미밥 소고기무국 소불고기 모듬쌈/쌈장 부추잡채 오이소박이(김치버전) 배추김치	휴관
11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)/17(일)
백미밥 미역국 돈까스/소스 마카로니샐러드 어묵볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥 부추재첩국 닭갈비 상추/쌈장 우엉조림 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 우거지감자탕 떡갈비구이 청경채찜 양파장아찌 고사리나물 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 적어구이 푸실리파스타 브로콜리맛살볶음 무짬지무침 배추김치	백미밥 소고기미역국 제육볶음 도토리묵/양념장 아삭이고추된장무침 방풍나물 배추김치	휴관
18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)/24(일)
백미밥 애호박고추장찌개 라구쌈장덮밥 고구마야채튀김 새송이버섯볶음 간장깻잎지 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 제육볶음 마카로니샐러드 시금치나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 고추잡채 꽃빵 총알버섯조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 파송송계란국 생선까스/소스 콘샐러드 비트모듬피클 모듬콩조림 배추김치	백미밥 팽이장국 오삼불고기 양배추찜/쌈장 돌나물무침 아삭이고추양파무침 배추김치	휴관
25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)/31(일)
대체공휴일	잡곡밥 근대된장국 간장불고기 양배추찜/쌈장 열무나물 무말랭이무침 배추김치	백미밥 감자계란국 두부카레라이스 계란후라이 맛살브로콜리볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 건새우아욱국 단호박돈육찜 실곤약야채무침 어묵볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 모듬쌈/쌈장 가지나물 간장무말랭이무침 배추김치	휴관

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 5월 석식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

				1(금)	2(토)/3(일)
				근로자의날	휴관
4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)/10(일)
백미밥 아욱된장국 고추장돈육볶음 양배추찜/쌈장 시금치나물 콩자반 배추김치	어린이날	백미밥 황태국 풋파퐁커리 새우튀김 방풍나물 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 팽이장국 제육볶음 멕시칸샐러드 수제모듬피클 세발나물무침 배추김치	콩나물밥/양념장 감자국 계란후라이 쥬키니호박볶음 돌나물무침 배추김치	휴관
11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)/17(일)
백미밥 파송송계란국 찜뱅블고기 군만두 짜사이무침 건두부오이무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 간장불고기 멕시칸샐러드 참나물생채 무말랭이무침 배추김치	백미밥 부대찌개 조갯살두부조림 햄감자채볶음 미나리무생채 미역오이초무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 돈육표고버섯볶음 참나물옥수수비빔국수 치커리유자청무침 간장마늘쫄지 배추김치	가문어밥 미소된장국 단호박찜 감태 수제모듬피클 배추김치	휴관
18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)/24(일)
백미밥 미역국 가자미카레구이 어묵볶음 아삭고추된장무침 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 떡갈비야채볶음 단호박찜 얼갈이나물 표고버섯볶음 배추김치	백미밥 콩나물국 안동찜닭 실곤약야채무침 어묵볶음 마늘쫄지 배추김치	잡곡밥 된장찌개 방어조림 햄감자볶음 고시래기초장무침 치커리흑임자무침 배추김치	새싹비빔밥 들깨미역국 계란후라이 무생채 쥬키니호박볶음 배추김치	휴관
25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)/31(일)
대체공휴일	잡곡밥 오징어무국 두부스틱/케찹 김말이튀김 치커리흑임자무침 죽순채조림 배추김치	백미밥 시래기된장국 돈육파채불고기 상추/쌈장 얼갈이나물 우영조림 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 너비아니/파채 멕시칸샐러드 부추양배추겉절이 아삭이고추양파무침 배추김치	참치오이비빔밥 파송송계란국 계란후라이 감자조림 미나리무생채 배추김치	휴관

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

2026년 5월 간식 식단표

							1(금)		2(토)/3(일)		
							근로자의날		휴관		
4(월)		5(화)		6(수)		7(목)		8(금)		9(토)/10(일)	
오전	울무차	어린이날		오전	단호박맛차	오전	울무차	오전	한차	휴관	
오후	푸딩 (사과)			오후	미니샌드 (땅콩)	오후	꿀호떡	오후	케이크		
11(월)		12(화)		13(수)		14(목)		15(금)		16(토)/17(일)	
오전	울무차	오전	단호박맛차	오전	한차	오전	유자차	오전	울무차	휴관	
오후	후원간식	오후	바나나	오후	푸딩 (포도)	오후	미니샌드 (딸기)	오후	후원간식		
18(월)		19(화)		20(수)		21(목)		22(금)		23(토)/24(일)	
오전	요플레	오전	울무차	오전	유자차	오전	한차	오전	울무차	휴관	
오후	케이크	오후	카스타드	오후	크림치즈 휘낭시에	오후	밀크쌀과자	오후	후원간식		
25(월)		26(화)		27(수)		28(목)		29(목)		30(토)/31(일)	
대체공휴일		오전	유자차	오전	단호박맛차	오전	한차	오전	울무차	휴관	
		오후	푸딩(사과)	오후	미니샌드 (땅콩)	오후	꿀호떡	오후	후원간식		

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터