

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 6월 프로그램 일정표를 아래와 같이 안내해드리오니, 이용에 착오가 없으시기 바랍니다. 감사합니다.

- 2026년 6월 일 정 표 -						
	월	화	수	목	금	토
1주 (1일~6일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	9회 지방선거	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
2주 (8일~13일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
3주 (15일~20일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
4주 (22일~27일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 혈당검사 <가족간담회>	휴관
5주 (29일~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 6월 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	
5	09:20	안OO		종로구 창신동	

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

2026년 6월 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 낙원동	
3	20:30	안OO		종로구 창신동	

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

2026년 6월 중식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)/7(일)
잡곡밥 매콤짬뽕국 짜장소스 계란후라이 짜사이무침 건두부오이무침 배추김치	백미밥 근대된장국 훈제오리야채볶음 치커리유자청무침 미역오이초무침 무생채 배추김치	9회 지방선거	백미밥 아육국 소고기버섯덮밥 마카로니콘샐러드 청경채겉절이 들깨무나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 너비아니구이 그린샐러드/드레싱 연근조림 시금치나물 배추김치	휴관
8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)/14(일)
백미밥 모듬버섯탕 두부카레라이스 계란후라이 콩나물무침 고사리나물 배추김치	백미밥 사골우거지국 생선까스/소스 마카로니샐러드 양념깻잎무침 오이부추무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 갈비양념불고기 상추/쌈장 한식잡채 실파김치 배추김치	백미밥 계란탕 마파두부 치커리샐러드(흑임자) 건두부오이무침 쌈무무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 상추겉절이 비트무생채 얼갈이나물 배추김치	휴관
15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)/21(일)
잡곡밥 시금치된장국 짜장소스 계란후라이 짜사이무침 얼무김치 배추김치	백미밥 바지락살된장국 안동찜닭 곤슬로우 무말랭이무침 (오징어젓갈) 가지나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 상추/쌈장 얼갈이나물 연근조림 배추김치	백미밥 얼큰버섯국 적어구이 브로콜리샐러드(참깨) 양념깻잎지 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 계란탕 마파두부 마카로니샐러드 건두부오이무침 단무지무침 배추김치	휴관
22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)/28(일)
잡곡밥 부추제철국 생선까스/타르소스 양배추샐러드(참깨) 새송이버섯볶음 간장무말랭이무침 배추김치	백미밥 들깨미역국 닭볶음탕 치커리샐러드 어묵볶음 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 북어콩나물국 돈육김치찜 청경채찜 연근조림 쥬키니호박볶음 배추김치	백미밥 팽이장국 탄두리닭구이 콩나물맛살냉채 얼갈이된장무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 감자고추장찌개 돈육찜스테이크 천사채샐러드 양파장아찌 부추양배추겉절이 배추김치	휴관
29(월)	30(화)				
잡곡밥 순두부계란탕 마파두부 사모사튀김 건두부오이무침 단무지무침 배추김치	백미밥 감자미역국 오삼불고기 부추잡채 가지된장무침 느타리버섯볶음 배추김치				

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 6월 석식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

1(월)	2(화)	3(수)	4(목)	5(금)	6(토)/7(일)
잡곡밥 콩나물국 제육볶음 부추전 어묵볶음 상추/쌈장 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 떡갈비데리야끼조림 백묵이냉채 청경채겉절이 느타리버섯초무침 배추김치	9회 지방선거	백미밥 어묵묵국 크래미덮밥 부추전 아삭고추된장무침 궁채장아찌 배추김치	곤드레나물밥 냉이된장국 계란후라이 감자채볶음 상추겉절이 배추김치	휴관
8(월)	9(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)/14(일)
잡곡밥 시래기된장국 제육볶음 도토리묵야채무침(상추) 양배추샐러드 미나리무생채 배추김치	백미밥 순두부찌개 닭갈비 양배추찜/쌈장 쥬키니호박볶음 콩자반 배추김치	잡곡밥 육개장 바지락살두부조림 메밀전병 감자채볶음 청경채찜 배추김치	백미밥 열무된장국 훈제오리아채볶음 꽃맛샐러드 견과류멸치볶음 어묵볶음 배추김치	햄야채볶음밥 들깨버섯탕 계란후라이 오이양파무침 오징어젓무생채 배추김치	휴관
15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)/21(일)
잡곡밥 미역국 돈육표고버섯볶음 치커리유자청무침 마늘쫄무침 무생채 배추김치	백미밥 유부팽이장국 돈까스/소스 감자샐러드 나박김치 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 콩나물국 코다리무조림 도토리묵/양념장 쥬키니호박볶음 감자조림 배추김치	백미밥 사골우거지국 마파두부 김치전 부추양배추겉절이 청경채된장지짐 배추김치	김치볶음밥 들깨미역국 계란후라이 치커리흑임자무침 감자채볶음 배추김치	휴관
22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)/28(일)
잡곡밥 얼갈이된장국 고추장불고기 햄감자채볶음 오이소박이 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 건새우아육국 느타리버섯덮밥 부추전 마늘쫄볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 바지락무국 돈채피망볶음 삼색꽃빵 미역오이초무침 감자조림 배추김치	백미밥 부대찌개 토마토미트볼조림 메추리알곤약장조림 치커리유자청무침 꼬시래기초장무침 배추김치	가지밥 부대찌개 알감자조림 양파지무침 어묵볶음 배추김치	휴관
29(월)	30(화)				
잡곡밥 콩나물김치국 표고버섯돼지고기볶음 치커리샐러드 무말랭이무침 마늘쫄무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 바지락살두부조림 소세지야채볶음 샐러리장아찌 감자채볶음 배추김치				

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 6월 간식 식단표

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

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터