

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 7월 프로그램 일정표를 아래와 같이 안내해드리오니, 이용에 착오가 없으시기 바랍니다. 감사합니다.

- 2026년 7월 일 정 표 -						
	월	화	수	목	금	토
1주 (1일~4일)			스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
2주 (6일~11일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	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	제헌절	휴관
4주 (20일~25일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
5주 (27일~31일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 〈생신잔치〉 스트레칭 미술치료	

※ 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 7월 송영시간표(오전)

1호차 - 한용주(010-9393-2342) / 센터(02-741-4904)

번호	시간	성명	전화번호	주소	비고
1	08:35	문OO		종로구 창신동	
2	08:40	박OO		성북구 삼선동	
3	08:50	송OO		성북구 보문동	
4	08:55	배OO		종로구 송인동	
5	09:00	박OO		종로구 송인동	
6	09:05	채OO		종로구 창신동	
7	09:30	권OO		종로구 원서동	
8	09:40	박OO		종로구 낙원동	
9	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 7월 송영시간표(오후)

1호차 - 한용주(010-9393-2342) / 센터(02-741-4904)

번호	시간	성명	전화번호	주소	비고
1	16:50	문OO		종로구 창신동	
2	17:05	박OO		종로구 창신동	
3	17:10	박OO		성북구 삼선동	
4	17:15	송OO		성북구 보문동	
5	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 7월 중식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)/5(일)
		잡곡밥 바지락살된장국 돈육소금불고기 양배추찜/쌈장 오이소박이 콩나물무침 배추김치	백미밥 근대된장국 닭볶음탕 콘샐러드 새송이버섯볶음 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 돈까스/소스 마카로니샐러드 양배추겉절이 모듬피클 배추김치	휴관
6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)/12(일)
잡곡밥 들깨무채국 버섯카레라이스 콩나물맛살냉채 시금치나물 쌈무부추무침 배추김치	백미밥 근대된장국 하이라이스 감자샐러드 실곤약야채무침 호박볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 갈비양념불고기 양배추찜/쌈장 한식잡채 곤드레장아찌 배추김치	백미밥 순두부찌개 훈제오리아채볶음 꽃맛샐러드 콩나물무침 오이지무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 생선까스/소스 양배추샐러드(딸기드레싱) 어묵볶음 연근조림 배추김치	휴관
13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)/19(일)
잡곡밥 바지락살미역국 간장불고기 도토리묵/양념장 양념깻잎지 감자채볶음 배추김치	백미밥 육개장 해물동그랑땡/케찹 알감자조림 건두부오이무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 닭고기살 김치전 곤드레장아찌 부추양배추겉절이 배추김치	백미밥 된장찌개 적어구이 계란장조림 브로콜리샐러드(흑임자) 무말랭이무침 배추김치	제한질	휴관
20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)/26(일)
잡곡밥 황태무채국 간풍두부스틱 양배추샐러드(딸기드레싱) 브로콜리맛살볶음 표고버섯볶음 배추김치	백미밥 근대된장국 돈육마늘쫄볶음 콘샐러드 얼갈이나물 호박볶음 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 닭갈비 비빔막국수 콩나물김가루무침 건새우그린빈스볶음 배추김치	백미밥 들깨미역국 간장불고기 양배추찜/쌈장 시금치나물 가지나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 버섯하이라이스 김치전 오이지무침 연근조림 배추김치	휴관
27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
잡곡밥 홍합미역국 돈까스/소스 양배추샐러드(딸기드레싱) 단무지무침 어묵볶음 배추김치	백미밥 모듬버섯탕 고추장불고기 양배추찜/쌈장 가지들기름무침 우영당근조림 배추김치	잡곡밥 들깨무채국 훈제오리냉채 계란후라이 부추콩나물무침 감자채볶음 배추김치	백미밥 소고기뭇국 함박스테이크 멕시칸샐러드 시금치나물 표고버섯볶음 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 탄두리닭구이 양배추샐러드(참깨드레싱) 느타리버섯볶음 우거지나물 배추김치	

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 7월 석식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

		1(수)	2(목)	3(금)	4(토)/5(일)
		잡곡밥 대파육개장 떡갈비아채볶음 도토리묵무침 구운김/양념장 브로콜리샐러드(흑임자) 배추김치	백미밥 애호박새우전국 두부카레라이스 계란후라이 무생채 감자조림 배추김치	콘드레나물밥 시금치된장국 청포묵김무침 가지나물 나박김치 배추김치	휴관
6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)/12(일)
잡곡밥 애호박된장국 돈민찌두부조림 브로콜리샐러드(참깨) 가지나물 무말랭이무침 배추김치	백미밥 콩나물복어국 고등어김치찜 도토리묵무침 무장아찌 표고버섯볶음 배추김치	잡곡밥 부대찌개 너비아니구이 알감자조림 해초샐러드 우영조림 배추김치	백미밥 된장찌개 제육볶음 김치전 미역오이초무침 가지장아찌 배추김치	참치오이비빔밥 유부무채국 계란후라이 궁채장아찌 고춧잎무침 배추김치	휴관
13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)/19(일)
잡곡밥 짬뽕국 짜장소스 군만두 단무지무침 새송이장아찌 배추김치	백미밥 사골우거지국 안동찜닭 단호박찜 비트무생채 양배추겉절이 배추김치	잡곡밥 유부무채국 돈육소금불고기 천사채샐러드 가지찜/양념장 양파장아찌 배추김치	백미밥 들깨버섯탕 들기름 두부구이 고구마야채튀김 다시마채초무침 궁채장아찌 배추김치	제한질	휴관
20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)/26(일)
잡곡밥 건새우아욱국 쌈장불고기 양배추찜/쌈장 오이장아찌 우영조림 배추김치	백미밥 짬뽕국 탕수육/소스 도토리묵야채무침 오징어젓무말랭이 꼬시래기초장무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 두부카레라이스 천사채샐러드 양념깻잎지 새송이장아찌 배추김치	백미밥 된장찌개 가자미카레구이 백묵이냉채 김자반 브로콜리초회 배추김치	열무비빔밥 바지락살된장국 계란후라이 견과류멸치볶음 무생채 배추김치	휴관
27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
잡곡밥 파송송계란탕 마파두부덮밥 브로콜리샐러드(흑임자) 양파장아찌 해초샐러드 배추김치	백미밥 콩나물국 해물동그랑땡/케찹 도토리묵무침 미나리무생채 양배추겉절이 배추김치	잡곡밥 육개장 바지락살두부조림 천사채샐러드 구운김/양념장 무말랭이무침 배추김치	백미밥 된장찌개 류산슬덮밥 단호박샐러드 궁채장아찌 쌈무부추무침 배추김치	가지밥 부대찌개 도토리묵야채무침 무장아찌 알감자조림 배추김치	

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 7월 간식 식단표

				1(수)		2(목)		3(금)		4(토)/5(일)
				오전	울무차	오전	유자차	오전	한차	휴관
				오후	꿀호떡	오후	푸딩 (포도)	오후	후원간식	
6(월)		7(화)		8(수)		9(목)		10(금)		11(토)/12(일)
오전	울무차	오전	유자차	오전	단호박맛차	오전	울무차	오전	한차	휴관
오후	크림치즈 휘낭시에	오후	몽쉘	오후	미니샌드 (땅콩)	오후	바나나	오후	후원간식	
13(월)		14(화)		15(수)		16(목)		17(금)		18(토)/19(일)
오전	울무차	오전	단호박맛차	오전	한차	오전	유자차	제헌절		휴관
오후	푸딩(사과)	오후	꿀호떡	오후	스틱파이	오후	미니샌드 (딸기)			
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	푸딩(사과)	오후	카스타드	오후	크림치즈 휘낭시에	오후	밀크쌀과자	오후	후원간식	
27(월)		28(화)		29(수)		30(목)		31(금)		
오전	울무차	오전	유자차	오전	한차	오전	단호박맛차	오전	울무차	
오후	몽쉘	오후	바나나	오후	미니샌드 (땅콩)	오후	꿀호떡	오후	후원간식	

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터