

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 8월 프로그램 일정표를 아래와 같이 안내해드리오니, 이용에 착오가 없으시기 바랍니다. 감사합니다.

- 2026년 8월 일 정 표 -						
	월	화	수	목	금	토
1주 (1일)						휴관
2주 (3일~8일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
3주 (10일~15일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
4주 (17일~22일)	대체공휴일	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
5주 (24일~29일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	
6주 (31일)	스트레칭 원예교실 서예교실					

※ 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 8월 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	09:30	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 8월 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	19:25	모OO		종로구 창신동	
3	19:40	배OO		종로구 송인동	
4	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 8월 중식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

					1(토)/2(일)
					휴관
3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)/9(일)
잡곡밥 들깨무채국 돈까스/소스 마카로니샐러드 오이지무침 양배추겉절이 배추김치	백미밥 콩나물국 닭볶음탕 감자샐러드 어묵볶음 간장무말랭이 배추김치	잡곡밥 시레기된장국 오삼불고기 소세지케찹조림 쌈무부추무침 감자채볶음 배추김치	백미밥 들깨감자국 제육볶음 콘샐러드 건새우마늘종볶음 콩나물김가루무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 훈제오리냉채 떡볶이 가지나물(들기름) 연근조림 배추김치	휴관
10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)/16(일)
잡곡밥 열갈이된장국 치킨까스/소스 양배추샐러드(카위드레싱) 시금치나물 어묵볶음 배추김치	백미밥 건새우아욱국 돈육소금불고기 꽃맛살샐러드 오이부추무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 미역국 갈비양념불고기 양배추찜/쌈장 한식잡채 무말랭이무침 배추김치	백미밥 사골짬뽕국 안동찜닭 마카로니콘샐러드 아삭이고추양파무침 감자채볶음 배추김치	잡곡밥 모듬버섯탕 제육볶음 짜장떡볶이 우영조림 가지나물(참깨) 배추김치	휴관
17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)/23(일)
대체공휴일	백미밥 근대된장국 훈제오리냉채 스크럼블에그 건새우그린빈스볶음 총알버섯조림 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 카레라이스 햄감자채볶음 단무지무침 오이부추무침 배추김치	백미밥 바지락무국 돈육쌈장불고기 마카로니콘샐러드 콩나물무침 가지들기름나물 배추김치	잡곡밥 대파육개장 떡갈비아채볶음 카레떡볶이 어묵볶음 연근조림 배추김치	휴관
24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)/30(일)
잡곡밥 참치김치찌개 하이라이스 단호박샐러드 시금치나물 양파장아찌 배추김치	백미밥 건새우아욱국 안동찜닭 콘샐러드 파채콩나물무침 가지나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 돈육표고버섯볶음 김치전 오이부추무침 주키니호박볶음 배추김치	백미밥 다시마양파국 적어구이 콩나물맛살냉채 곤드레장아찌 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 된장찌개 함박스테이크 양배추샐러드(유자드레싱) 무말랭이무침 새송이버섯볶음 배추김치	휴관
31(월)					
잡곡밥 계란실파국 짜장소스덮밥 사모사튀김 단무지무침 근대나물 배추김치					

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 8월 석식 식단표

작성자 : 영양사 윤현주

					1(토)/2(일)
					휴관
3(월)	4(화)	5(수)	6(목)	7(금)	8(토)/9(일)
잡곡밥 얼갈이된장국 짜장소스 계란후라이 새송이장아찌 단무지무침 배추김치	백미밥 버섯된장국 해물동그랑땡/케찹 깻잎찜 김자반 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 함박스테이크 김치전 오복지 브로콜리샐러드(흑임자) 배추김치	백미밥 된장찌개 코다리무조림 도토리묵/양념장 고사리양파장아찌 양념깻잎지 배추김치	김치볶음밥 유부팽이장국 계란후라이 아삭이고추양파무침 감자조림 배추김치	휴관
10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금)	15(토)/16(일)
잡곡밥 들깨무채국 버섯카레라이스 비빔막국수 오이고추장아찌 미역오이초무침 배추김치	백미밥 대파육개장 너비아니구이/파채 알감자조림 브로콜리초회 노각무침 배추김치	잡곡밥 사골우거지국 고등어김치찜 도토리묵야채무침 곤드레장아찌 김자반 배추김치	백미밥 부대찌개 바지락살두부조림 단호박구이 간장깻잎지 다시마채초무침 배추김치	열무비빔밥 된장찌개 계란후라이 견과류멸치볶음 오징어젓무생채 배추김치	휴관
17(월)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)/23(일)
대체공휴일	백미밥 유부장국 제육볶음 고구마샐러드 양념깻잎지 우엉조림 배추김치	잡곡밥 얼큰버섯국 돈민찌두부조림 알감자조림 궁채장아찌 다시마채초무침 배추김치	백미밥 된장찌개 메추리알돈육장조림 파리고추밀가루찜 노각무침 고시래기초장무침 배추김치	가문어밥 미소된장국 감태 아삭이고추양파무침 양배추겉절이 배추김치	휴관
24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)/30(일)
잡곡밥 들깨무채국 가자미카레구이 실곤약야채무침 오징어젓무생채 구운김/양념장 배추김치	백미밥 부추계란탕 찜뽕불고기 양배추찜/쌈장 새송이장아찌 당근라페 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 두부구이/볶음김치 단호박찜 궁채장아찌 브로콜리샐러드 배추김치	백미밥 부대찌개 너비아니구이/파채 들기름막국수 무짬지채무침 오이고추양파무침 배추김치	곤드레나물밥 육개장 메밀전병 어묵볶음 연근조림 배추김치	휴관
31(월)					
잡곡밥 바지락무국 간장달걀비 김치전 단호박찜 곤드레장아찌 배추김치					

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 8월 간식 식단표

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

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터