

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 9월 프로그램 일정표를 아래와 같이 안내해드리오니, 이용에 착오가 없으시기 바랍니다. 감사합니다.

- 2026년 9월 일 정 표 -						
	월	화	수	목	금	토
1주 (1일~5일)		스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 〈생신잔치〉 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
2주 (7일~12일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 〈생신잔치〉 스트레칭 미술치료 혈당검사	휴관
3주 (14일~19일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션	스트레칭 작업치료 민요교실	종교활동 스트레칭 미술치료 인지프로그램	휴관
4주 (21일~26일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	〈생신잔치〉 스트레칭 종이접기 레크리에이션	추석연휴	추석	추석연휴
5주 (28일~30일)	스트레칭 원예교실 서예교실	스트레칭 음악치료 작업치료	스트레칭 종이접기 레크리에이션			

※ 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 9월 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 송인동	
4	09:00	박OO		종로구 송인동	
5	09:30	권OO		종로구 원서동	
6	09:40	박OO		종로구 낙원동	
7	09:50	허OO		종로구 창신동	

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

번호	시간	성명	전화번호	주소	비고
1	08:35	문OO		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 9월 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	16:45	신OO		종로구 창신동	
2	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 9월 중식 식단표

작성자 : 영양사 고은비

	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)/6(일)
	백미밥 배추된장국 닭살데리야끼조림 콘샐러드 시금치나물 어묵볶음 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 카레라이스 계란후라이 오이부추무침 가지나물 배추김치	백미밥 유부무채국 너비아니/파채 양배추샐러드/유자드레싱 우영조림 버섯미나리무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 오삼불고기 감자샐러드 얼갈이나물 호박볶음 배추김치	휴관
7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)/13(일)
잡곡밥 북어무채국 간장불고기 양배추찜/쌈장 양념깻잎지 브로콜리샐러드(참깨) 배추김치	백미밥 육개장 떡갈비야채볶음 흑목이냉채 무말랭이무침 미역줄기볶음 배추김치	잡곡밥 미역국 갈비양념불고기 오징어부추전 한식잡채 곤드레장아찌 배추김치	백미밥 시금치된장국 돈까스/소스 마카로니샐러드 단무지무침 유채나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 안동찜닭 양배추샐러드(흑임자) 콩나물무침 고사리나물 배추김치	휴관
14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)/20(일)
잡곡밥 건새우아욱국 생선까스/소스 샐러리샐러드 단무지무침 감자채볶음 배추김치	백미밥 들깨미역국 제육볶음 부추전 콩나물무침 연근조림 배추김치	잡곡밥 대파육개장 두부구이/볶음김치 청포묵김무침 호박볶음 오이부추무침 배추김치	백미밥 된장찌개 적어구기 계란장조림 궁채장아찌 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 간장불고기 양배추찜/쌈장 건두부오이무침 어묵볶음 배추김치	휴관
21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)/27(일)
잡곡밥 순두부백탕 떡갈비야채볶음 고구마샐러드 미나리무생채 감자조림 배추김치	백미밥 된장찌개 쌈장불고기 마카로니샐러드 콩나물무침 우영조림 배추김치	잡곡밥 사골우거지탕 생선까스/소스 양배추샐러드(키위) 단무지무침 고사리나물 배추김치	추석연휴	추석	추석연휴
28(월)	29(화)	30(수)			
잡곡밥 감자미역국 돈육표고버섯볶음 도토리묵/양념장 들깨무나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 사골우거지탕 간장불고기 삼색냉채 툇두부무침 감자샐러드 배추김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육장조림 천사채샐러드 미나리무생채 새송이버섯볶음 배추김치			

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 9월 석식 식단표

작성자 : 영양사 고은비

	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)/6(일)
	백미밥 건새우아육국 돈육고추장볶음 양배추찜/쌈장 연근조림 다시마채초무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 두부조림 파리고추찜 감자채볶음 구운김/양념장 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 고등어김치찜 멕시코샐러드 브로콜리흑임자무침 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 춘천닭갈비 도토리묵/양념장 단무지무침 양념갯잎지 배추김치	휴관
7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)/13(일)
잡곡밥 계란실파국 마파두부 군만두 짜사이무침 멸치볶음 배추김치	백미밥 들깨무채국 돈육김치찜 메밀전병 파리고추감자조림 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 부대찌개 돈민찌두부조림 스크램블에그 우영조림 느타리버섯초무침 배추김치	백미밥 아육국 제육볶음 꽃맛샐러드 구운김/양념장 표고버섯볶음 배추김치	해초비빔밥 청국장찌개 계란찜 호박볶음 어묵볶음 배추김치	휴관
14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)/20(일)
잡곡밥 미역국 소금불고기 양배추찜/쌈장 표고버섯볶음 간장무말랭이 배추김치	백미밥 계란실파국 너비아니구이/파채 알감자조림 궁채장아찌 견과류멸치볶음 배추김치	잡곡밥 짬뽕국 탕수육/소스 백묵이냉채 짜사이무침 우영조림 배추김치	백미밥 들깨감자국 닭살데리야끼조림 비빔막국수 미역초무침 오복지 배추김치	소고기콩나물밥 민물새우찌개 계란후라이 무생채 파리고추찜 배추김치	휴관
21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)/27(일)
잡곡밥 계란실파국 짜장소스 군만두 건두부오이무침 쌈무부추무침 배추김치	백미밥 배추된장국 돈육표고버섯볶음 파리고추찜 아삭이고추양파무침 곤드레장아찌 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 닭볶음탕 고기메밀전병 마늘쫄무침 무짬지채 배추김치	추석연휴	추석	추석연휴
28(월)	29(화)	30(수)			
잡곡밥 들깨무채국 오삼불고기 칠리연근무침 간장무말랭이 느타리버섯초무침 배추김치	백미밥 애호박고추장찌개 함박스테이크 마카로니콘샐러드 당근라페 실곤약야채무침 배추김치	잡곡밥 매콤어묵국 두부카레라이스 계란후라이 건파래무무침 모듬피클 배추김치			

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터

2026년 9월 간식 식단표

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

* 식자재 수급 및 센터 상황에 따라 메뉴가 변경될 수 있습니다 *

종로데이케어센터