



## 1. 본인 부담금 납부 안내

매월 초 안내해 드리니 **15일까지** 지정 된 **계좌로 입금** 및 센터 방문하여 **카드결제** 부탁드립니다.

계좌번호 : 기업은행 016-101330-01-010 / 예금주 - 회경사랑데이케어센터

## 2. 등급변경 시 센터 통보

어르신 상태 변화로 인해 **월 중에 등급이 변경될 경우** 센터로 반드시 연락 부탁드립니다.

## 3. 운영시간 안내

월요일 ~ 금요일 : 08:00 ~ 20:00

토요일 / 공휴일 : 08:00 ~ 18:00

※ 공휴일 이용 시 일 급여비용의 30% 가산됩니다.

## 4. 1월 휴무일 안내

매주 일요일, 1월 1일(목) 신정, 1월 31일(토) 센터 방역 및 대청소 (1분기)

※ 휴무일로 제외 한 다른 공휴일은 단축운영 (08시 ~ 17시) 합니다.

※ 5주차 토요일은 센터 소독 및 방역으로 인해 휴관합니다. (분기별 1회)

## 5. 어르신 생신 잔치

8월 생신을 맞이하신 어르신은 **1월 30일 금요일** 에 생신 잔치를 진행합니다.

매 월초 보호자들에게 문자로 안내하오니, 혹시 누락이 된 어르신은 센터로 연락 부탁드립니다.

## 6. 생활 방역 및 전염병 예방을 위한 대책

생활 병역의 일환으로 매일 소독 및 청소를 진행하고 있으며 분기별로 한번 외부방역 업체를 통하여 철저히 소독을 진행하고 있습니다. 독감 및 코로나 등 전염병 예방을 센터 내에서는 **마스크 착용을 생활화**하고 있습니다. 어르신들께서 등원 하실 때에는 **마스크를 꼭 착용하고 등원**하실 수 있도록 협조 부탁드립니다.

| 요일/시간       | 월                                              | 화                  | 수                      | 목                      | 금                  | 토                     |
|-------------|------------------------------------------------|--------------------|------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|
| 08:00~10:00 | 이동 서비스<br>오전 간식 / 일일 건강 관리(혈압, 체온, 혈당) / 투약 관리 |                    |                        |                        |                    |                       |
| 10:00~10:30 | 출석 확인 / 아침 건강 체조                               |                    |                        |                        |                    |                       |
| 10:30~11:30 | 다시 시작해 보자!<br>(인지 활동형 프로그램)                    |                    |                        |                        |                    |                       |
| 11:30~12:00 | 개인 휴식 / 점심 식사 준비                               |                    |                        |                        |                    |                       |
| 12:00~13:30 | 점심 식사 / 구강 위생관리 / 투약 관리                        |                    |                        |                        |                    |                       |
|             | 휴식 및 오침 시간                                     |                    |                        |                        |                    |                       |
| 13:30~14:30 | 실버 스포츠<br>(전문강사)                               | 실버 체육 교실<br>(전문강사) | 인지<br>레크리에이션<br>(전문강사) | 신체<br>레크리에이션<br>(전문강사) | 노래 치유 교실<br>(전문강사) | 영화감상<br>+<br>한방 진료 봉사 |
| 14:30~15:00 | 오후 간식                                          |                    |                        |                        |                    |                       |
| 15:00~16:30 | 주사위 게임                                         | 테이블 탁구             | 전통놀이                   | 노래자랑                   | 웃놀이                | 귀가 준비                 |
|             | 소모임 활동 / 개인 휴식                                 |                    |                        |                        |                    |                       |
| 16:30~17:00 | 귀가 준비 (1차) / 저녁 식사 준비                          |                    |                        |                        |                    | X                     |
| 17:00~18:00 | 저녁 식사 / 구강 위생 관리 / 투약 관리                       |                    |                        |                        |                    |                       |
| 18:00~20:00 | 귀가 준비 (2차) / 여가활동 및 휴식                         |                    |                        |                        |                    |                       |

※ 생신 잔치 : 12월 29일 월요일 14:00~15:30



# 회경사랑 데이케어센터

## 1월 식단표

| 2026 |            |         |                    |                  |            |                   | 1/1   | 목              | 1/2         | 금   | 1/3  | 토 |
|------|------------|---------|--------------------|------------------|------------|-------------------|-------|----------------|-------------|-----|------|---|
| 중식   |            |         |                    |                  |            |                   | 신정 연휴 |                | 백미밥         | 잡곡밥 |      |   |
|      |            |         |                    |                  |            |                   |       | 배추된장국          | 유부장국        |     |      |   |
|      |            |         |                    |                  |            |                   |       | 계란옷해물완자<br>&케찹 | 소고기버섯덮밥     |     |      |   |
|      |            |         |                    |                  |            |                   |       | 국물떡볶이          | 모듬콩자반       |     |      |   |
|      |            |         |                    |                  |            |                   |       | 미역줄기볶음         | 흑임자연근무침     |     |      |   |
|      |            |         |                    |                  |            |                   |       | 콩나물무침          | 배추김치        |     |      |   |
|      |            |         |                    |                  |            |                   |       | 배추김치           |             |     |      |   |
| 석식   |            |         |                    |                  |            |                   |       | 백미밥            |             |     |      |   |
|      |            |         |                    |                  |            |                   |       | 근대국            |             |     |      |   |
|      |            |         |                    |                  |            |                   |       | 고등어구이          |             |     |      |   |
|      |            |         |                    |                  |            |                   |       | 물파래무침          |             |     |      |   |
|      |            |         |                    |                  |            |                   |       | 열무쌈장나물         |             |     |      |   |
|      |            |         |                    |                  |            |                   |       | 배추김치           |             |     |      |   |
| 오전간식 |            |         |                    |                  |            |                   |       | 두유             | 푸딩          |     |      |   |
| 오후간식 |            |         |                    |                  |            |                   |       | 구운도넛츠<br>우유    | 마드레느<br>보리차 |     |      |   |
| 2026 | 1/5        | 월       | 1/6                | 화                | 1/7        | 수                 | 1/8   | 목              | 1/9         | 금   | 1/10 | 토 |
| 점심   | 백미밥        | 잡곡밥     | 백미밥                | 잡곡밥              | 백미밥        | 잡곡밥               | 백미밥   | 잡곡밥            |             |     |      |   |
|      | 콩나물국       | 아욱국     | 미역국                | 우거지된장국           | 애호박새우젓국    | 황태무채국             |       |                |             |     |      |   |
|      | 두부카레       | 생선까스&소스 | 갈비양념불고기            | 토마토미트볼조림         | 함박스테이크     | 돈채피망볶음            |       |                |             |     |      |   |
|      | 계란후라이      | 실곤약유부무침 | 양배추찜&쌈장            | 브로콜리샐러드<br>(흑임자) | 감자샐러드      | 무짬지채무침            |       |                |             |     |      |   |
|      | 무말랭이무침     | 연근조림    | 부추잡채               | 시금치나물            | 김자반        | 얼갈이쌈장무침           |       |                |             |     |      |   |
|      | 해초샐러드      | 숙주나물    | 우엉채조림              | 감자조림             | 들깨무나물      | 배추김치              |       |                |             |     |      |   |
|      | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치               | 배추김치             | 배추김치       |                   |       |                |             |     |      |   |
| 저녁   | 백미밥        | 잡곡밥     | 백미밥                | 잡곡밥              | 백미밥        |                   |       |                |             |     |      |   |
|      | 들깨무채국      | 대파육개장   | 콩가루배추국             | 순두부찌개            | 팽이장국       |                   |       |                |             |     |      |   |
|      | 닭볶음탕       | 돈민찌두부조림 | 너비아니구이&파채          | 코다리조림            | 제육볶음       |                   |       |                |             |     |      |   |
|      | 호박나물       | 감자채볶음   | 브로콜리초회             | 미역줄기볶음           | 표고버섯볶음     |                   |       |                |             |     |      |   |
|      | 부추양파겉절이    | 쌈무무침    | 고사리나물              | 무생채              | 툇두부무침      |                   |       |                |             |     |      |   |
|      | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치               | 배추김치             | 배추김치       |                   |       |                |             |     |      |   |
| 오전간식 | 두유         | 푸딩      | 두유                 | 푸딩               | 두유         | 푸딩                |       |                |             |     |      |   |
| 오후간식 | 핫도그<br>&케찹 | 제철과일    | 크림치즈<br>휘낭시에<br>우유 | 맥반석<br>요거트       | 호두파이<br>우유 | 땅콩 미니샌드<br>오렌지 쥬스 |       |                |             |     |      |   |



# 회경사랑 데이케어센터

## 1월 식단표

| 2026 | 1/12       | 월       | 1/13        | 화           | 1/14           | 수          | 1/15       | 목       | 1/16        | 금           | 1/17           | 토          |
|------|------------|---------|-------------|-------------|----------------|------------|------------|---------|-------------|-------------|----------------|------------|
| 중식   | 백미밥        | 잡곡밥     | 백미밥         | 잡곡밥         | 백미밥            | 잡곡밥        | 백미밥        | 잡곡밥     | 백미밥         | 잡곡밥         | 백미밥            | 잡곡밥        |
|      | 시금치된장국     | 바지락살미역국 | 콩나물국        | 대파계란탕       | 근대된장국          | 순두부백탕      | 시금치된장국     | 바지락살미역국 | 콩나물국        | 대파계란탕       | 근대된장국          | 순두부백탕      |
|      | 짜장소스       | 돈까스&소스  | 간장돼지불고기     | 떡갈비아채볶음     | 고구마닭갈비         | 순대볶음       | 짜장소스       | 돈까스&소스  | 간장돼지불고기     | 떡갈비아채볶음     | 고구마닭갈비         | 순대볶음       |
|      | 사모사튀김      | 궁중떡볶이   | 양배추샐러드      | 어묵볶이        | 콘샐러드           | 콩나물무침      | 사모사튀김      | 궁중떡볶이   | 양배추샐러드      | 어묵볶이        | 콘샐러드           | 콩나물무침      |
|      | 느타리버섯볶음    | 햄감자채볶음  | 호박나물볶음      | 시금치나물       | 고사리볶음          | 해초샐러드      | 느타리버섯볶음    | 햄감자채볶음  | 호박나물볶음      | 시금치나물       | 고사리볶음          | 해초샐러드      |
|      | 콩나물무침      | 꼬시래기무침  | 봄동무침        | 다시마채초무침     | 연근조림           | 배추김치       | 콩나물무침      | 꼬시래기무침  | 봄동무침        | 다시마채초무침     | 연근조림           | 배추김치       |
|      | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치        | 배추김치        | 배추김치           |            | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치        | 배추김치        | 배추김치           |            |
| 석식   | 백미밥        | 잡곡밥     | 백미밥         | 잡곡밥         | 백미밥            | 잡곡밥        | 백미밥        | 잡곡밥     | 백미밥         | 잡곡밥         | 백미밥            | 잡곡밥        |
|      | 콩비지탕       | 맑은버섯탕   | 근대된장국       | 부대찌개        | 유부장국           | 콩비지탕       | 콩비지탕       | 맑은버섯탕   | 근대된장국       | 부대찌개        | 유부장국           | 콩비지탕       |
|      | 김치돈육찜      | 마파두부    | 데리야끼닭살야채볶음  | 가자미구이       | 햄야채볶음밥         | 김치돈육찜      | 김치돈육찜      | 마파두부    | 데리야끼닭살야채볶음  | 가자미구이       | 햄야채볶음밥         | 김치돈육찜      |
|      | 물파래무침      | 들깨양배추볶음 | 유채나물        | 우엉채조림       | 김자반            | 물파래무침      | 물파래무침      | 들깨양배추볶음 | 유채나물        | 우엉채조림       | 김자반            | 물파래무침      |
|      | 간장무말랭이     | 부추양파무침  | 무짬지채무침      | 양배추겉절이      | 무말랭이무침         | 간장무말랭이     | 간장무말랭이     | 부추양파무침  | 무짬지채무침      | 양배추겉절이      | 무말랭이무침         | 간장무말랭이     |
|      | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치        | 배추김치        | 배추김치           | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치        | 배추김치        | 배추김치           | 배추김치       |
| 오전간식 | 두유         | 푸딩      | 두유          | 푸딩          | 두유             | 푸딩         | 두유         | 푸딩      | 두유          | 푸딩          | 두유             | 푸딩         |
| 오후간식 | 시리얼<br>우유  | 제철과일    | 던킨도너츠<br>우유 | 맥반석<br>요거트  | 모닝빵<br>양송이 스프  | 크림빵<br>보리차 | 시리얼<br>우유  | 제철과일    | 던킨도너츠<br>우유 | 맥반석<br>요거트  | 모닝빵<br>양송이 스프  | 크림빵<br>보리차 |
| 2026 | 1/19       | 월       | 1/20        | 화           | 1/21           | 수          | 1/22       | 목       | 1/23        | 금           | 1/24           | 토          |
| 점심   | 백미밥        | 잡곡밥     | 백미밥         | 잡곡밥         | 백미밥            | 잡곡밥        | 백미밥        | 잡곡밥     | 백미밥         | 잡곡밥         | 백미밥            | 잡곡밥        |
|      | 들깨무채국      | 애호박새우젓국 | 얼갈이된장국      | 된장찌개        | 순두부찌개          | 복어채계란국     | 들깨무채국      | 애호박새우젓국 | 얼갈이된장국      | 된장찌개        | 순두부찌개          | 복어채계란국     |
|      | 고등어구이      | 간장찜닭    | 제육볶음        | 치킨까스&소스     | 소세지야채볶음        | 김치두루치기     | 고등어구이      | 간장찜닭    | 제육볶음        | 치킨까스&소스     | 소세지야채볶음        | 김치두루치기     |
|      | 감자샐러드      | 부추전     | 양배추찜&쌈장     | 짜장떡볶이       | 김말이            | 어묵볶음       | 감자샐러드      | 부추전     | 양배추찜&쌈장     | 짜장떡볶이       | 김말이            | 어묵볶음       |
|      | 연근땅콩조림     | 콩나물무침   | 우엉조림        | 유부맛살무침      | 단무지무침          | 얼갈이나물      | 연근땅콩조림     | 콩나물무침   | 우엉조림        | 유부맛살무침      | 단무지무침          | 얼갈이나물      |
|      | 김자반        | 근대나물    | 고사리나물       | 마늘쫄볶음       | 브로콜리흑임자무침      | 배추김치       | 김자반        | 근대나물    | 고사리나물       | 마늘쫄볶음       | 브로콜리흑임자무침      | 배추김치       |
|      | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치        | 배추김치        | 배추김치           |            | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치        | 배추김치        | 배추김치           |            |
| 저녁   | 백미밥        | 잡곡밥     | 백미밥         | 잡곡밥         | 백미밥            | 잡곡밥        | 백미밥        | 잡곡밥     | 백미밥         | 잡곡밥         | 백미밥            | 잡곡밥        |
|      | 육개장        | 미역국     | 사골우거지국      | 고추장찌개       | 청국장찌개          | 육개장        | 육개장        | 미역국     | 사골우거지국      | 고추장찌개       | 청국장찌개          | 육개장        |
|      | 바지락살두부조림   | 코다리찜    | 미트볼야채볶음     | 훈제오리찜&머스타드S | 김치볶음밥          | 바지락살두부조림   | 바지락살두부조림   | 코다리찜    | 미트볼야채볶음     | 훈제오리찜&머스타드S | 김치볶음밥          | 바지락살두부조림   |
|      | 어묵볶음       | 무생채     | 들깨무나물       | 양파장아찌       | 숙갓두부무침         | 어묵볶음       | 어묵볶음       | 무생채     | 들깨무나물       | 양파장아찌       | 숙갓두부무침         | 어묵볶음       |
|      | 감자조림       | 유채나물    | 시금치나물       | 무말랭이무침      | 열무나물           | 감자조림       | 감자조림       | 유채나물    | 시금치나물       | 무말랭이무침      | 열무나물           | 감자조림       |
|      | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치        | 배추김치        | 배추김치           | 배추김치       | 배추김치       | 배추김치    | 배추김치        | 배추김치        | 배추김치           | 배추김치       |
| 오전간식 | 두유         | 푸딩      | 두유          | 푸딩          | 두유             | 푸딩         | 두유         | 푸딩      | 두유          | 푸딩          | 두유             | 푸딩         |
| 오후간식 | 바나나빵<br>우유 | 제철과일    | 붕어빵<br>보리차  | 맥반석<br>요거트  | 햄 마카로니<br>샌드위치 | 시리얼<br>우유  | 바나나빵<br>우유 | 제철과일    | 붕어빵<br>보리차  | 맥반석<br>요거트  | 햄 마카로니<br>샌드위치 | 시리얼<br>우유  |



## 1월 식단표

[illegible]