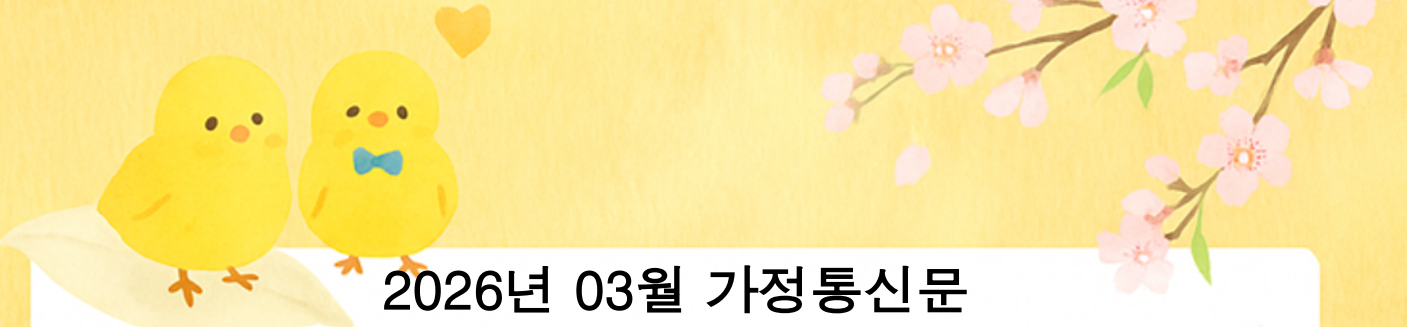




## 2026년 03월 가정통신문

만물이 소생하는 설렘 가득한 3월입니다.

아침/저녁으로 일교차가 크고 미세먼지가 잦은 시기이므로 가정에서 어르신들의 호흡기 질환과 건강관리에 힘써주시길 부탁드립니다.

입소 시 개인위생(샤워, 옷 갈아입기)에 더 힘써주시길 부탁드립니다.

실버웨이 직원 일동은 어르신 한 분 한 분을 내 부모처럼 섬기는 마음으로 사랑하고 공경하겠습니다.

행복 가득한 3월 보내시길 바랍니다.

### ♠ 3월 주요 전달 사항

#### 1. 삼일절 대체공휴일 운영 안내

3월 2일 월요일은 센터 정상 운영합니다.

★ 3/2일 입소는 현재 마감되었으며, 당일 입소는 어렵습니다.

#### 2. 3월 "생신잔치" 안내

- 날짜 : 2026년 3월 18일 (수) 14:00 ~15:00

- 생신을 맞으신 어르신 : 김순덕, 김복순, 김영자, 서덕순, 우매월, 정영숙, 조천순, 원현분, 어르신

- 생신을 맞으신 어르신 가정에 개별적으로 연락을 드리도록 하겠습니다.

보호자님께서서는 축하를 위하여 편지, 영상을 보내주시면 감사하겠습니다.

#### 3. 올해부터는 생신잔치가 양력생신으로 진행됩니다.

어르신 생신(양력)을 센터로 연락 부탁드립니다.

양력 체크가 잘못되어 생신잔치를 못해드리는 경우가 있습니다.

#### 4. 분실 우려가 있으니 귀중품이나 현금은 센터에 가지고 오시지 않도록 당부드립니다.

### ♠보호자 협조 요청 사항

1. 병원진료나 개인사정으로 인하여 결석하시는 경우에는 "전월 25일"까지 미리 알려주시



면 미이용 이용료(본인부담금, 식대)가 청구되지 않습니다.

2. 3월 어르신 센터 이용계획을 2월 말에 공단에 입력-보고합니다.

본인부담금이 초과하는 경우에 공단에서 보호자에게 관련 내용을 문자로 발송합니다.

본인부담금 초과를 원하지 않는 보호자님께서서는 센터로 연락하셔서 일정을 조정하실 수 있도록 협조바랍니다.

3. 등급이 연장되거나 갱신되는 경우 장기요양인정서, 표준장기요양계획서, 복지요구확인서를 반드시 센터로 보내주시길 바랍니다.

4. 어르신께서 집에서 혼자 나오시거나 집에 들어가실 경우 위험 상황이 발생할 수도 있으니, "오전/오후 송영 시 보호자와 같이 동행" 할 수 있도록 부탁드립니다.

♠ 기타 안내사항

1. 2월분 납부 금액을 고지한 「장기요양급여비용 청구명세서」가 배부될 예정이니 이용료 납부에 참고하시기 바랍니다.

- 매월 15일(공휴일 및 휴일일 경우 전날)까지 입금 부탁드립니다.

- 입금자명은 어르신 성함으로 해주시기 바랍니다.

- 계좌번호 : 국민은행 016701-04-169594 예금주 : (주)실버웨이복지법인

2. 현금영수증 발급을 원하시는 보호자님께서서는 센터로 연락부탁드립니다.

3. 센터 소식과 어르신의 생활 소식을 밴드, 블로그 등을 통해 접하실 수 있습니다.

- 밴드 <https://band.us/n/afa902L1h722Q>

- 블로그 <https://blog.naver.com/silverway3>

- 인스타그램 [https://www.instagram.com/silverway\\_gangbuk/](https://www.instagram.com/silverway_gangbuk/)





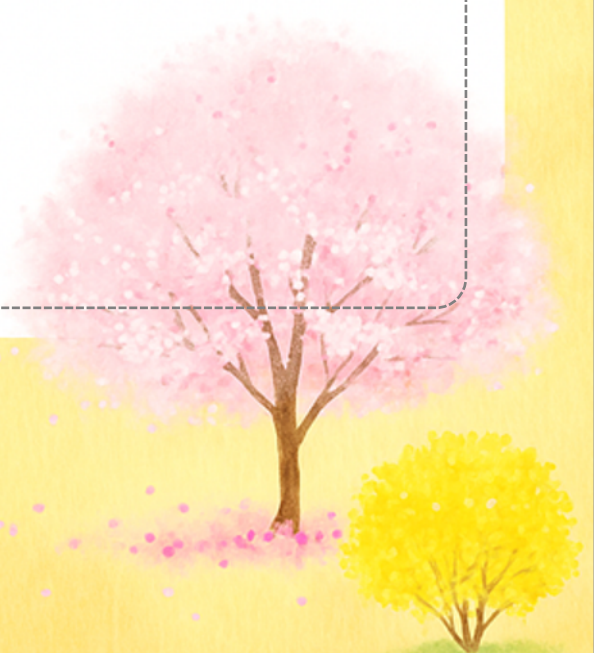
2월 11일에는 2월 생일을 맞이하신 어르신들을 대상으로 성대한 생신잔치를 진행하였습니다. 직원들이 준비한 공연도 보시면서 어르신들에게 즐거운 하루를 선사해 드렸습니다.



02월 한달간 어르신들의 즐겁고 건강한 센터 생활을 위해 다양한 프로그램을 제공하였습니다. 즐거운 센터 생활을 위해 노력하는 센터가 되겠습니다.



설날 맞이 행사로 율놀이를 진행하였습니다. 함께 박수치고 웃으며 즐겁게 참여하셨습니다.



## 프로그램 운영일정

2026년 03월 / 기본형

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

[illegible]

**신체(전체)** 레크레이션(외부)  
10:40~11:40(60분)(외)  
**인지(전체)** 인지,작업치료  
13:40~14:40(60분)  
**신체(전체)** 신체,족욕&물리치  
료  
15:00~16:00(60분)  
**신체(전체)** 실버체조  
16:00~17:00(60분)

**인지(전체)** 미술 치료 테라피(  
외부)  
10:40~11:40(60분)(외)  
**사회(전체)** 세상뉴스  
13:40~14:40(60분)  
**신체(전체)** 신체,족욕&물리치  
료  
15:00~16:00(60분)  
**신체(전체)** 실버체조  
16:00~17:00(60분)

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

# 식단표

2026년 03월

(주)실버웨이복지법인 강북노인복지센터

| 구분       | 일(03.01) | 월(03.02)                                                                   | 화(03.03)                                                                 | 수(03.04)                                                                   | 목(03.05)                                                                              | 금(03.06)                                                                  | 토(03.07)                                                                     |
|----------|----------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>청국장<br>궁중떡볶이<br>무말랭이무침<br>봄동나물<br>김치<br>소고기야채죽<br>(700kcal)         | 찰오곡밥<br>냉이된장국<br>돈불고기<br>시래기볶음<br>콩나물무침<br>김치<br>소라야채죽<br>(648kcal)      | 잡곡밥<br>바지락배추국<br>고등어조림<br>썩갓두부무침<br>청경채겉절이<br>김치<br>깨죽<br>(699kcal)        | 잡곡밥<br>유부장국<br>하이라이스<br>어묵야채볶음<br>단무지무침<br>김치<br>흑임자죽<br>(722kcal)                    | 잡곡밥<br>콩나물국<br>강된장<br>무생채<br>얼갈이겉절이<br>김치<br>새우야채죽<br>(684kcal)           | 잡곡밥<br>된장국<br>안동찜닭<br>오이무침<br>새우살호박찜<br>김치<br>버섯야채죽<br>(655kcal)             |
| 저녁<br>식단 |          | 기장밥<br>우거지해장국<br>참치두부조림<br>새송이야채볶음<br>툇무침<br>김치<br>새우야채죽<br>(652kcal)      | 기장밥<br>북어무국<br>부대볶음<br>치커리무침<br>양배추통들깨무<br>침<br>김치<br>버섯야채죽<br>(681kcal) | 기장밥<br>파개장<br>들깨백달걀비<br>연근조림<br>아삭이고추무침<br>김치<br>호박죽<br>(653kcal)          | 기장밥<br>다시마무채국<br>동그랑땡난자완<br>스<br>브로콜리참깨무<br>침<br>마늘쪽락교무침<br>김치<br>소고기야채죽<br>(693kcal) | 기장밥<br>미역국<br>돈불고기<br>동부목김가루무<br>침<br>열무고추장지짐<br>김치<br>소라야채죽<br>(643kcal) | 기장밥<br>김치국<br>떡갈비조림<br>수제피클<br>숙주나물무침<br>김치<br>닭야채죽<br>(672kcal)             |
| 오전<br>간식 |          | 요플레                                                                        | 요플레                                                                      | 요플레                                                                        | 요플레                                                                                   | 요플레                                                                       | 요플레                                                                          |
| 오후<br>간식 |          | 다이제썬/요구르<br>트                                                              | 보리과자/주스                                                                  | 후레쉬베리/요구<br>르트                                                             | 과일푸딩                                                                                  | 마가렛트/주스                                                                   | 화이트하임/두유                                                                     |
| 구분       | 일(03.08) | 월(03.09)                                                                   | 화(03.10)                                                                 | 수(03.11)                                                                   | 목(03.12)                                                                              | 금(03.13)                                                                  | 토(03.14)                                                                     |
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>된장국<br>베이컨김치볶음<br>도시락김<br>열무나물<br>김치<br>소고기야채죽<br>(673kcal)         | 잡곡밥<br>부대찌개<br>야채계란찜<br>툇무침<br>얼갈이겉절이<br>김치<br>소라야채죽<br>(650kcal)        | 잡곡밥<br>미역국<br>소고기버섯소스<br>브로콜리흑임자<br>무침<br>파채무침<br>김치<br>새우야채죽<br>(703kcal) | 잡곡밥<br>우동장국<br>고사리닭볶음탕<br>도토리묵야채무<br>침<br>숙주나물무침<br>김치<br>깨죽<br>(644kcal)             | 잡곡밥<br>된장국<br>마파두부<br>부추무침<br>어묵볶음<br>김치<br>소라야채죽<br>(681kcal)            | 잡곡밥<br>사골감자국<br>돈불고기<br>파리고추조림<br>콩나물무침<br>김치<br>버섯야채죽<br>(645kcal)          |
| 저녁<br>식단 |          | 기장밥<br>순두부백탕<br>우민찌감자조림<br>마늘쫀건새우볶<br>음<br>무생채<br>김치<br>새우야채죽<br>(671kcal) | 기장밥<br>황태무국<br>제육볶음<br>호박볶음<br>콩나물무침<br>김치<br>버섯야채죽<br>(688kcal)         | 기장밥<br>된장국<br>파인애플떡갈비<br>조림<br>수제피클<br>청경채나물<br>김치<br>호박죽<br>(693kcal)     | 기장밥<br>파개장<br>코다리조림<br>콩자반<br>열무겉절이<br>김치<br>소고기야채죽<br>(675kcal)                      | 기장밥<br>오징어무국<br>돈까스조림<br>치커리무침<br>양배추샐러드<br>김치<br>새우야채죽<br>(673kcal)      | 기장밥<br>건새우아욱국<br>계란장조림<br>돈민찌양배추볶<br>음<br>실곤약야채무침<br>김치<br>닭야채죽<br>(671kcal) |
| 오전<br>간식 |          | 요플레                                                                        | 요플레                                                                      | 요플레                                                                        | 요플레                                                                                   | 요플레                                                                       | 요플레                                                                          |
| 오후<br>간식 |          | 버터링/요구르트                                                                   | 오곡롤/주스                                                                   | 초코파이/요구르<br>트                                                              | 뽕또/요구르트                                                                               | 밀크쌀과자/두유                                                                  | 후렌치파이/두유                                                                     |

| 구분       | 일(03.15) | 월(03.16)                                                                 | 화(03.17)                                                                     | 수(03.18)                                                                | 목(03.19)                                                                    | 금(03.20)                                                             | 토(03.21)                                                                   |
|----------|----------|--------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>미소장국<br>돈감자찜<br>해초무침<br>얼갈이겉절이<br>김치<br>닭야채죽<br>(654kcal)         | 잡곡밥<br>감자국<br>파리고추닭볶음<br>탕<br>병아리콩조림<br>무말랭이무침<br>김치<br>깨죽<br>(671kcal)      | 잡곡밥<br>미역국<br>계란후라이+비빔<br>장<br>무생채<br>콩나물무침<br>김치<br>소라야채죽<br>(709kcal) | 잡곡밥<br>사골국<br>제육볶음<br>청포묵무침<br>청경채겉절이<br>김치<br>흑임자죽<br>(652kcal)            | 잡곡밥<br>김치유부국<br>삼치구이<br>돌나물초무침<br>숙주나물무침<br>김치<br>새우야채죽<br>(639kcal) | 잡곡밥<br>된장국<br>육우떡볶이<br>연근조림<br>얼갈이나물<br>김치<br>버섯야채죽<br>(710kcal)           |
| 저녁<br>식단 |          | 기장밥<br>된장국<br>참치김치볶음<br>부추양파무침<br>두부유부버무리<br>김치<br>새우야채죽<br>(680kcal)    | 기장밥<br>어묵국<br>청경채불고기<br>브로콜리흑임자<br>무침<br>호박새우젓볶음<br>김치<br>버섯야채죽<br>(712kcal) | 기장밥<br>비지찌개<br>돈육강정<br>실곤약야채무침<br>수제장아찌<br>김치<br>호박죽<br>(674kcal)       | 기장밥<br>된장국<br>닭새송이조림<br>감자채피망볶음<br>얼무겉절이<br>김치<br>소고기야채죽<br>(648kcal)       | 기장밥<br>콩가루배추국<br>부대볶음<br>오이무침<br>들깨무나물<br>김치<br>소라야채죽<br>(674kcal)   | 기장밥<br>버섯들깨국<br>돈육두부조림<br>삼색겨자채<br>시금치고추장지<br>짐<br>김치<br>닭야채죽<br>(644kcal) |
| 오전<br>간식 |          | 요플레                                                                      | 요플레                                                                          | 요플레                                                                     | 요플레                                                                         | 요플레                                                                  | 요플레                                                                        |
| 오후<br>간식 |          | 카스타드/요구르<br>트                                                            | 엄마손파이/주스                                                                     | 미니도넛/요구르<br>트                                                           | 유과/요구르트                                                                     | 야채크래커/주스                                                             | 누네펴네/두유                                                                    |
| 구분       | 일(03.22) | 월(03.23)                                                                 | 화(03.24)                                                                     | 수(03.25)                                                                | 목(03.26)                                                                    | 금(03.27)                                                             | 토(03.28)                                                                   |
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>된장국<br>숯불맛닭조림<br>도토리묵야채무<br>침<br>깻잎지<br>김치<br>소고기야채죽<br>(658kcal) | 잡곡밥<br>계란파국<br>짜장소스<br>짜사이무침<br>얼갈이겉절이<br>김치<br>소라야채죽<br>(723kcal)           | 잡곡밥<br>된장국<br>동태무조림<br>어묵볶음<br>얼무겉절이<br>김치<br>깨죽<br>(681kcal)           | 잡곡밥<br>다시마무채국<br>돈육야채볶음<br>브로콜리참깨무<br>침<br>콩나물무침<br>김치<br>흑임자죽<br>(677kcal) | 잡곡밥<br>된장국<br>비벼먹는장조림<br>마늘쫄볶음<br>무생채<br>김치<br>새우야채죽<br>(683kcal)    | 잡곡밥<br>청국장<br>제육볶음<br>얼무겉절이<br>숙주나물무침<br>김치<br>버섯야채죽<br>(650kcal)          |
| 저녁<br>식단 |          | 기장밥<br>사골국<br>너비아니조림<br>매콤감자조림<br>청경채겉절이<br>김치<br>새우야채죽<br>(676kcal)     | 기장밥<br>미역국<br>불맛제육볶음<br>부추무침<br>콩나물무침<br>김치<br>버섯야채죽<br>(640kcal)            | 기장밥<br>파개장<br>두부두루치기<br>파리멸치볶음<br>돌나물초무침<br>김치<br>호박죽<br>(649kcal)      | 기장밥<br>우동장국<br>소고기버섯소스<br>탕평채<br>시래기건새우조<br>림<br>김치<br>소고기야채죽<br>(707kcal)  | 기장밥<br>우거지해장국<br>야채계란찜<br>김자반<br>근대나물<br>김치<br>소라야채죽<br>(647kcal)    | 기장밥<br>김치유부국<br>닭강정<br>죽순채야채볶음<br>콘샐러드<br>김치<br>닭야채죽<br>(668kcal)          |
| 오전<br>간식 |          | 요플레                                                                      | 요플레                                                                          | 요플레                                                                     | 요플레                                                                         | 요플레                                                                  | 요플레                                                                        |
| 오후<br>간식 |          | 웨하스/요구르트                                                                 | 화이트하임/두유                                                                     | 카카오케익/요구<br>르트                                                          | 과일푸딩                                                                        | 롤리폴리/주스                                                              | 쌀과자/두유                                                                     |

| 구분       | 일(03.29) | 월(03.30)                                                          | 화(03.31)                                                                |  |  |  |  |
|----------|----------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|
| 점심<br>식단 |          | 잡곡밥<br>미역국<br>돈불고기<br>수제장아찌<br>콩나물무침<br>김치<br>소고기야채죽<br>(629kcal) | 잡곡밥<br>김치국<br>야채카레<br>오복지무침<br>청경채겉절이<br>김치<br>소라야채죽<br>(724kcal)       |  |  |  |  |
| 저녁<br>식단 |          | 기장밥<br>된장국<br>닭갈비<br>꼬시래기무침<br>얼갈이나물<br>김치<br>새우야채죽<br>(675kcal)  | 기장밥<br>호박새우젓찌개<br>비엔나볶침<br>시금치된장지짐<br>모듬콩자반<br>김치<br>버섯야채죽<br>(693kcal) |  |  |  |  |
| 오전<br>간식 |          | 요플레                                                               | 요플레                                                                     |  |  |  |  |
| 오후<br>간식 |          | 와플/요구르트                                                           | 뽕또/요구르트                                                                 |  |  |  |  |

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : ▷원산지표기: 돈육:미국산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비안나(계육,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/잡쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산

\*위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.

\*당뇨 저염식관리를 위해 잡곡밥을 제공하고 있으며, 국의 염도는 0.5-0.6(염도계기준)으로 맞추고 있습니다.

※ ❖ 식단표는 변경될 수 있습니다.

❖ 알러지유발식품표시제 : 1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-땅콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어, 8-게, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호두 15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류, 19-잣

❖ 영양사 : 이인숙(올바른)