

2026년 05월 가정통신문

안녕하세요.

가정의 달 5월을 맞이하여 가정마다 사랑과 감사의 마음이 더욱 깊어지는 시기가 되기를 바랍니다
저희 실버웨이복지법인은 늘 다양한 프로그램과 정성을 다하는 마음으로 어르신들을 모시겠습니다.
감사합니다.

■ 5월 <생신잔치> 안내

날짜 : 2026년 5월 13일(수) 13시~14시

생신을 맞은 어르신 : 이00 어르신(보호자님께 안내드릴예정입니다.)

■ 4월 프로그램 활동



앞으로도 다양한 프로그램과
보다 더 좋은 서비스를 위해 노력하겠습니다.

일일 생활 시간표

시간 \ 요일	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	"뽀뽀뽀뽀 안전하게 센터 차를 타고 생활실 도착" (오전 송영 서비스)					
08:00~09:40	활력징후(혈압, 체온, 맥박 등) 건강체크 오늘도 즐거운 하루를 기대하며 센터활동 시작					
09:40~10:10	오전간식 영양 한가득! 죽을 드시며 서로 인사해요					
10:10~10:30	출석 확인 및 아침 조회 국민체조 / 실버 인지 운동 / 목욕서비스					
10:30~11:30	인지활동형 프로그램	실버체조 (도봉체육회)	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램
11:30~13:00	손씻기 / 점심식사 / 휴식 (식사 도움, 투약 관리, 구강 관리)					
13:00~14:00	오침 / 물리치료 / 목욕서비스 (족욕, 간섭파, 워크메이트, 안마의자, 초음파, 공기압마사지, 황토조끼 등)					
14:00~15:00	세상뉴스외 (사회적응프로그램)	인지활동형 프로그램	가요수업 (외부강사)	악기수업 (외부강사)	웃음치료 (외부강사)	놀이치료 (자체프로그램)
15:00~15:30	오후 간식 / 휴식 (족욕, 간섭파, 워크메이트, 안마의자, 초음파, 공기압마사지, 황토조끼 등)					
15:30~16:30	실버스포츠 (외부강사)	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걸기	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걸기	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걸기	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걸기	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걸기
16:30~17:30	손씻기 / 저녁식사 (식사도움, 투약관리, 구강관리) 1차 2차 송영 서비스					
17:30~19:30	놀이치료 . 노래교실(자체 프로그램) 3차 송영서비스					

- ※ 인지 활동형 프로그램 : 맞춤형 활동지(종이접기, 색칠하기, 수개념, 한글 및 한자 따라쓰기) 등 맞춤형으로 진행됩니다.
 ※ 신체활동형 프로그램 : 실버체조, 튜빙밴드, 실버스포츠, 안마의자, 족욕, 공기압마사지, 간섭파 치료 등이 수시로 진행됩니다.
 ※ 놀이치료 프로그램 : 바둑, 장기, 화투, 퍼즐, 칠교, 독서 등이 수시로 진행됩니다.
 ※ 물리치료 : 개인별 맞춤형으로 제공됩니다.
 ※ 족욕, 노래교실, 놀이치료, 걷기운동 프로그램은 상시 운영됩니다.
 ※ 이미용서비스 : 월1회 박준뷰티랩 사회공헌팀과 함께 합니다.
 ※ 상기 프로그램 일정은 사정에 따라 변동 될수 있습니다.

[5월 식단표]

영양사:이인숙

요일	월	화	수	목	금	토
날짜					1	2
간식					새우야채죽	깨죽
점심					잡곡밥 순두부찌개 떡갈비야채볶음 고구마순볶음 치커리유자무침 김자반 김치	잡곡밥 김치콩나물국 치킨까스 감자채볶음 샐러드 오징어젓무말랭이무 김치
열량					761	784
간식					초코도넛 / 수정과	카스타드 / 요거얌얌
저녁					잡곡밥 콩가루숙국 어묵잡채 멸치볶음 오이부추무침 땅콩조림 김치	잡곡밥 미역국 돈육장조림 만두강정 마늘쫄무침 구운김 김치
열량					780	724
날짜	05월 04일	05월 05일	05월 06일	05월 07일	05월 08일(어버이날)	05월 09일
간식	소고기야채죽	옥수수죽	새우야채죽	호박죽	소라야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥 유부무국 닭살양배추볶음 버섯곤약조림 야채겉절이 간장고추지 김치	잡곡밥 바지락무국 고등어무조림 부추전 고춧잎무침 짜사이무침 김치	잡곡밥 청국장찌개 돈육불고기 양배추쌈 미역줄기볶음 무말랭이무침 김치	잡곡밥 시금치된장국 콩치김치조림 건파래볶음 천사채샐러드 마늘쫄지 김치	잡곡밥 설렁탕 & 소면 단호박전 콩나물무침 양파장아찌 김치 *요구르트*	잡곡밥 두부된장국 궁중떡볶이 취나물 브로콜리흑임자무침 고들빼기무침 김치
열량	743	790	755	777	785	781
간식	도넛 / 알로에주스	요플레 / 과일	소보로빵 / 두유	웨하스 / 요거얌얌	모나카/사과주스	몽쉘통통 / 대추차
저녁	잡곡밥 오징어무국 베이컨숙주볶음 우영조림 치커리겉절이 오복지무침 김치	잡곡밥 배추된장국 참치두부조림 감자채볶음 숙주맛살무침 간장깻잎지 김치	잡곡밥 콩나물국 미트볼조림 쥐어채무침 톳두부무침 고들빼기무침 김치	잡곡밥 맑은순두부국 삼치카레구이 건새우호박볶음 마카로니콘샐러드 양념깻잎지 김치	잡곡밥 열무된장국 돈민찌가지볶음 청포묵무침 부추무침 무말랭이무침 김치	잡곡밥 북어계란국 두부구이 보리새우무조림 상추겉절이 궁채절임 김치
열량	794	762	782	792	752	722
날짜	05월 11일	05월 12일	5월 13일(생신잔치)	05월 14일	05월 15일	05월 16일
간식	호박죽	닭죽	흑임자죽	옥수수죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥 미역국 돈육숙주불고기 고구마맛탕 얼갈이겉절이 짜사이무침 김치	잡곡밥 맑은육개장 새우까스 도라지나물 콩자반 오이겉절이 김치	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 근대고추장떡 고추절임 양배추콘샐러드 김치	잡곡밥 바지락무국 닭살장조림(곤약,감 메밀면무침 콩나물무침 무말랭이무침 김치	잡곡밥 근대된장국 콩치시래기조림 돈육청포묵무침 천사채크렌베리샐러드 깻잎무침 김치	잡곡밥 감자국 삼치구이 도라지무침 우영조림 상추무침 김치
열량	766	812	782	772	758	788
간식	곡물과자 / 요거얌얌	호떡 / 동굴레차	백설기 / 식혜	고구마 / 두유	와플 / 요구르트	초코파이 / 배음료
저녁	잡곡밥 들깨무채국 깐풍오징어불 연두부 열무된장나물 마늘쫄무침 김치	잡곡밥 호박두부된장국 계란말이 메밀묵김치무침 우영조림 깻잎지 김치	잡곡밥 맑은순두부찌개 고등어무조림 우영조림 참나물겉절이 오이지무침 김치	잡곡밥 청국장찌개 도토리묵&양념장 소세지구이 무나물볶음 구운김 김치	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 들깨느타리볶음 팽이버추샐러드 고추잎무침 김치	잡곡밥 소고기무국 두부구이 감자채볶음 치커리겉절이 다짐오징어젓 김치
열량	794	762	791	774	766	732

[5월 식단표]

영양사:이인숙

날짜	05월 18일	05월 19일	05월 20일	05월 21일	05월 22일	05월 23일
간식	소고기야채죽	소라야채죽	깨죽	흑임자죽	새우야채죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 탕수육 감자채볶음 땅콩조림 실곤약야채무침 김치	잡곡밥 미역국 돈육메추리알조림 청포묵무침 해초무침 마늘장아찌 김치	잡곡밥 부추재접국 강된장 상추쌈 만두튀김 숙주미나리무침 김치	잡곡밥 콩나물국 마파두부 야채튀김 치커리유자무침 오이무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 가자미구이 도토리묵무침 콩나물무침 콩조림 김치	잡곡밥 콩나물국 닭고기짜장조림 감자채볶음 무생채 김자반 김치
열량	811	772	788	792	789	772
간식	호떡 / 둥굴레차	곡물과자/ 요구르트	소보로빵 / 두유	웨하스 / 요거얌얌	도넛 / 망고주스	초코파이 /알로에주스
저녁	잡곡밥 어묵국 코다리무조림 쌈다시마&초고추장 콩나물무침 궁채절임 김치	잡곡밥 육개장 계란찜 베이컨마늘종볶음 구이김 치커리무침 김치	잡곡밥 근대국 생선까스 시래기멸치조림 무생채 고춧잎무침 김치	잡곡밥 김치콩나물국 동그랑땡 새송이버섯볶음 근대나물 고들빼기무침 김치	잡곡밥 황태무국 돈채피망볶음 연근조림 돌나물&초장 무쌈 김치	잡곡밥 사골우거지국 계란장조림 연근탕수 숙주나물 도시락김 김치
열량	809	784	774	780	811	772
날짜	05월 25일	05월 26일	05월 27일	05월 28일	05월 29일	05월 30일
간식	팔죽	계란죽	소고기야채죽	단호박죽	소라야채죽	흑임자죽
점심	잡곡밥 얼갈이콩나물된장국 돈육감자찜 꼬시래기무침 아삭이고추무침 도시락김 김치	잡곡밥 어묵우동 닭강정(팝콘치킨) 시금치겉절이 마카로니콘샐러드 단무지 김치	잡곡밥 미소장국 돈까스 취나물볶음 야채샐러드&자두D 무판지채무침 김치	잡곡밥 근대된장국 계란후라이+약고추장 콩나물무침 치커리무침 무생채 김치	잡곡밥 팽이계란국 짜장면 탕수만두 단무지무침 요구르트 김치	잡곡밥 동태찌개 짜디고수메수디일소리 들깨무나물 부추무침 고춧잎무침 김치
열량	799	812	822	782	822	755
간식	웨하스 / 대추차	딸기잼식빵 / 두유	오프 / 요구르트	쿠키 / 요플레	삶은계란 / 식혜	고로케 / 매실차
저녁	잡곡밥 미역국 제육볶음 어묵야채볶음 돌나물무침 쌈채소+쌈장 김치	잡곡밥 콩나물국 돈민찌두부조림 브로콜리초무침 미역줄기볶음 고들빼기무침 김치	잡곡밥 바지락배추국 삼치구이 연근새송이조림 부추무침 해초샐러드 김치	잡곡밥 호박감자찌개 비엔나폭찹 모듬콩자반 시금치겉절이 샐러드파스타 김치	잡곡밥 북어채무국 떡갈비 숙주겨자채 얼갈이겉절이 수제김구이 김치	잡곡밥 소고기무국 들기름두부구이 크랜베리멸치볶음 청경채겉절이 단호박샐러드 김치
열량	796	756	782	799	779	752
	▷원산지표기: 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비엔나(계육,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(깻):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.					