



## 2026년 06월 가정통신문

안녕하세요.

무더위가 시작되는 6월, 건강에 각별히 유의하시고 시원하고 즐거운 나날이 되시기를 기원합니다.  
저희 실버웨이복지법인은 늘 다양한 프로그램과 정성을 다하는 마음으로 어르신들을 모시겠습니다.  
감사합니다.

### ■ 6월 <생신잔치> 안내

날짜 : 2026년 6월 10일(수) 13시~14시

생신을 맞은 어르신 : 서00, 정00, 장00, 김00어르신(보호자님께 안내드릴예정입니다.)

### ■ 5월 프로그램 활동



5월 생신잔치



어버이날 행사



이미용서비스



인지기능프로그램

앞으로도 다양한 프로그램과  
보다 더 좋은 서비스를 위해 노력하겠습니다.

## 일일 생활 시간표

| 요일<br>시간    | 월                                                         | 화                                        | 수                                        | 목                                        | 금                                        | 토                                        |
|-------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|------------------------------------------|
| 08:00~10:00 | "뽕뽕뽕뽕 안전하게 센터 차를 타고 생활실 도착"<br>(오전송영서비스)                  |                                          |                                          |                                          |                                          |                                          |
| 08:00~09:40 | 활력징후(혈압, 체온, 맥박 등) 건강체크<br>오늘도즐거운하루를기대하며센터활동시작            |                                          |                                          |                                          |                                          |                                          |
| 09:40~10:10 | 오전간식<br>영양한가득!죽을드시며서로인사해요                                 |                                          |                                          |                                          |                                          |                                          |
| 10:10~10:30 | 출석 확인 및 아침 조회<br>국민체조/ 실버 인지 운동 / 목욕서비스                   |                                          |                                          |                                          |                                          |                                          |
| 10:30~11:30 | 인지활동형<br>프로그램                                             | 신체활동형<br>프로그램<br>실버체조 / 걷기 /<br>도구활동신체운동 | 인지활동형<br>프로그램                            | 인지활동형<br>프로그램                            | 인지활동형<br>프로그램                            | 인지활동형<br>프로그램                            |
| 11:30~13:00 | 손씻기 / 점심식사 / 휴식<br>(식사도움,투약관리,구강관리)                       |                                          |                                          |                                          |                                          |                                          |
| 13:00~14:00 | 오침 / 물리치료 / 목욕서비스<br>(족욕,간섭파,워크메이트,안마의자,초음파,공기압마사지,황토조끼등) |                                          |                                          |                                          |                                          |                                          |
| 14:00~15:00 | 세상뉴스외<br>(사회적응<br>프로그램)                                   | 인지활동형<br>프로그램                            | 가요수업<br>(외부강사)                           | 악기수업<br>(외부강사)                           | 웃음치료<br>(외부강사)                           | 놀이치료<br>(자체프로그램)                         |
| 15:00~15:30 | 오후 간식 / 휴식<br>(족욕,간섭파,워크메이트,안마의자,초음파,공기압마사지,황토조끼등)        |                                          |                                          |                                          |                                          |                                          |
| 15:30~16:30 | 실버스포츠<br>(외부강사)                                           | 실버체조<br>(도봉체육회)                          | 신체활동형<br>프로그램<br>실버체조 / 걷기 /<br>도구활동신체운동 | 신체활동형<br>프로그램<br>실버체조 / 걷기 /<br>도구활동신체운동 | 신체활동형<br>프로그램<br>실버체조 / 걷기 /<br>도구활동신체운동 | 신체활동형<br>프로그램<br>실버체조 / 걷기 /<br>도구활동신체운동 |
| 16:30~17:30 | 손씻기 / 저녁식사 (식사도움, 투약관리, 구강관리)<br>1차2차송영서비스                |                                          |                                          |                                          |                                          |                                          |
| 17:30~19:30 | 놀이치료 . 노래교실(자체 프로그램)<br>3차송영서비스                           |                                          |                                          |                                          |                                          |                                          |

※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.

# (6월 식단표)

영양사:이인숙

| 요일 | 월                                                        | 화                                                            | 수                                                          | 목                                                         | 금                                                               | 토                                                           |
|----|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 날짜 | 1                                                        | 2                                                            | 3                                                          | 4                                                         | 5                                                               | 6                                                           |
| 간식 | 흑임자죽                                                     | 단호박죽                                                         | 팥죽                                                         | 닭죽                                                        | 새우야채죽                                                           | 버섯야채죽                                                       |
| 점심 | 잡곡밥<br>바지락무국<br>돈불고기<br>양배추쌈<br>마늘쫀지<br>콩나물무침<br>김치      | 잡곡밥<br>건새우시금치국<br>생선까스&타르타르<br>콩나물무침<br>모듬콩조림<br>고춧잎무침<br>김치 | 잡곡밥<br>닭곰탕&당면<br>불어묵조림<br>가지나물<br>마늘고추지<br>치커리유자무침<br>김치   | 잡곡밥<br>근대된장국<br>가자미구이<br>곤약표고조림<br>오이부추무침<br>김자반<br>김치    | 잡곡밥<br>콩가루숙국<br>어묵잡채<br>미역줄기볶음<br>미역줄기볶음<br>땅콩조림<br>김치          | 잡곡밥<br>미역국<br>닭갈비<br>숙주나물<br>새싹샐러드<br>&오리엔김<br>구운김<br>김치    |
| 열량 | 755                                                      | 784                                                          | 792                                                        |                                                           | 761                                                             | 784                                                         |
| 간식 | 콩도넛 / 식혜                                                 | 와플 / 두유                                                      | 웨하스 / 매실주스                                                 | 카스타드 / 요구르트                                               | 단팥빵 / 알로에주스                                                     | 계란 / 배주스                                                    |
| 저녁 | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>떡갈비아채볶음<br>비름나물<br>치커리유자무침<br>김자반<br>김치  | 잡곡밥<br>배추된장국<br>참치두부조림<br>명엽채볶음<br>우엉조림<br>미역오이무침<br>김치      | 잡곡밥<br>콩나물국<br>삼치무조림<br>감자샐러드<br>취나물<br>무말랭이무침<br>김치       | 잡곡밥<br>콩비지찌개<br>계란장조림<br>건새우마늘볶음<br>무짬지무침<br>고들빼기<br>김치   | 잡곡밥<br>사골우거지국<br>연두부&양념장<br>조랑떡비엔나볶음<br>부추양파무침<br>수제양배추피클<br>김치 | 잡곡밥<br>창국장<br>해물완자전<br>취나물<br>마카로니샐러드<br>다짐오징어젓<br>김치       |
| 열량 | 788                                                      | 766                                                          | 772                                                        | 770                                                       | 780                                                             | 792                                                         |
| 날짜 | 8                                                        | 9                                                            | 10-생신잔치                                                    | 11                                                        | 12                                                              | 13                                                          |
| 간식 | 흑임자죽                                                     | 단호박죽                                                         | 팥죽                                                         | 버섯야채죽                                                     | 새우야채죽                                                           | 깨죽                                                          |
| 점심 | 잡곡밥<br>사골만두국<br>단호박전<br>청포묵무침<br>우엉조림<br>고들빼기<br>김치      | 잡곡밥<br>콩나물국<br>돈육메추리알장조림<br>궁채들깨나물<br>해초무침<br>마늘장아찌<br>김치    | 잡곡밥<br>바지락미역국<br>한식잡채<br>김치전<br>연근유자절임<br>멸치건과류볶음<br>김치    | 잡곡밥<br>육개장<br>스크램블에그<br>곰피미역&초고추<br>장<br>콩조림<br>무생채<br>김치 | 잡곡밥<br>순두부김치국<br>이면수구이<br>돈민찌마늘볶음<br>콩나물무침<br>궁채절임<br>김치        | 잡곡밥<br>바지락무국<br>돈육숙주국<br>볶음<br>고구마맛탕<br>고들빼기<br>짜사이무침<br>김치 |
| 열량 | 773                                                      | 790                                                          | 794                                                        | 777                                                       | 785                                                             | 796                                                         |
| 간식 | 콩도넛 / 알로에주스                                              | 딸기잼빵 / 요거얌얌                                                  | 유과 / 식혜                                                    | 웨하스 / 대추차                                                 | 저당보리과자 / 유자주스                                                   | 몽쉘통통 / 두유                                                   |
| 저녁 | 잡곡밥<br>동태탕<br>동그랑땡<br>베이컨마늘쫀지<br>양배추통들깨무<br>간장깻잎지<br>김치  | 잡곡밥<br>미역국<br>모듬버섯장조림<br>김말이튀김<br>마늘쫀지<br>구운김<br>김치          | 잡곡밥<br>무채국<br>오징어야채볶음<br>들깨느타리볶음<br>부추샐러드<br>고추잎무침<br>김치   | 잡곡밥<br>콩나물국<br>함박스테이크<br>어묵매콤볶음<br>오복지무침<br>샐러드<br>김치     | 잡곡밥<br>근대된장국<br>콩치김치조림<br>청포묵무침<br>양배추새싹샐러드<br>마늘쫀지무침<br>김치     | 잡곡밥<br>소고기무국<br>들기름두부구이<br>감자채볶음<br>채소겉절이<br>도시락김<br>김치     |
| 열량 | 794                                                      | 776                                                          | 762                                                        | 792                                                       | 752                                                             | 722                                                         |
| 날짜 | 15                                                       | 16                                                           | 17                                                         | 18                                                        | 19                                                              | 20                                                          |
| 간식 | 흑임자죽                                                     | 단호박죽                                                         | 팥죽                                                         | 버섯야채죽                                                     | 새우야채죽                                                           | 깨죽                                                          |
| 점심 | 잡곡밥<br>맑은콩나물국<br>제육김치볶음<br>찐두부<br>미역줄기볶음<br>천사채샐러드<br>김치 | 잡곡밥<br>사골우거지국<br>궁중떡볶이<br>야채튀김<br>무말랭이무침<br>양배추피클<br>김치      | 잡곡밥<br>유부우동<br>닭강정<br>시금치겉절이<br>시콘샐러드<br>단무지<br>김치         | 잡곡밥<br>근대된장국<br>마파두부<br>단호박튀김<br>숙주미나리나물<br>무말랭이무침<br>김치  | 잡곡밥<br>김치어묵국<br>찜닭<br>멸치시래기조림<br>마카로니샐러드<br>무짬지채무침<br>김치        | 잡곡밥<br>북어콩나물국<br>돈육카레라이스<br>감자고로케<br>콘샐러드<br>얼갈이겉절이<br>김치   |
| 열량 | 766                                                      | 822                                                          | 792                                                        | 788                                                       | 773                                                             | 788                                                         |
| 간식 | 곡물과자 / 요거얌얌                                              | 호떡 / 둥굴레차                                                    | 두부과자 / 옥수수차                                                | 소보로빵 / 두유                                                 | 와플 / 사과주스                                                       | 초코파이 / 배음료                                                  |
| 저녁 | 잡곡밥<br>부추재첩국<br>깐풍오징어볼<br>감자조림<br>부추무침<br>간장마늘쫀지<br>김치   | 잡곡밥<br>북어계란국<br>된장불고기<br>건파래볶음<br>무짬지무침<br>시금치겉절이<br>김치      | 잡곡밥<br>사골곰국<br>메밀전병<br>가지고기볶음<br>콩나물통들깨무침<br>마늘쫀지교무침<br>김치 | 잡곡밥<br>육개장<br>계란찜<br>베이컨마늘쫀지<br>구이김<br>치커리무침<br>김치        | 잡곡밥<br>북어채무국<br>이면수구이<br>연두부&양념장<br>궁채들깨무침<br>깻잎지<br>김치         | 잡곡밥<br>아욱국<br>너비아니구이<br>매콤감자조림<br>간장깻잎지<br>마늘장아찌<br>김치      |
| 열량 | 794                                                      | 762                                                          | 791                                                        | 774                                                       | 766                                                             | 752                                                         |

# 〔6월 식단표〕

영양사:이인숙

| 날짜 | 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 23                                                             | 24                                                       | 25                                                      | 26                                                          | 27                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 간식 | 흑임자죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 단호박죽                                                           | 팔죽                                                       | 버섯야채죽                                                   | 새우야채죽                                                       | 깨죽                                                    |
| 점심 | 잡곡밥<br>맑은육개장<br>새우까스<br>어묵메추리알조림<br>도라지나물<br>고추잎무침<br>김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 잡곡밥<br>미역국<br>제육볶음<br>콩나물무침<br>고추치<br>김치                       | 잡곡밥<br>바지락무국<br>달걀장조림<br>메밀면무침<br>땅콩조림<br>짜사이무침<br>김치    | 잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>돈민찌두부조림<br>부추전<br>꼬시래기무침<br>마늘쫀지<br>김치 | 잡곡밥<br>콩나물국<br>자반고등어구이<br>연근새송이조림<br>숙주미나리나물<br>해초샐러드<br>김치 | 잡곡밥<br>어묵김치국<br>치킨까스<br>가지나물<br>야채샐러드&D<br>고들빼기<br>김치 |
| 열량 | 811                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 772                                                            | 788                                                      | 781                                                     | 789                                                         | 788                                                   |
| 간식 | 호떡 /<br>등굴레차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 곡물과자/<br>요구르트                                                  | 소보로빵 /<br>두유                                             | 웨하스 /<br>요거얌얌                                           | 콩도넛 /<br>망고주스                                               | 편빵 / 쌀음료                                              |
| 저녁 | 잡곡밥<br>호박두부된장국<br>스크램블에그<br>메밀묵김치무침<br>연근조림<br>깻잎지<br>김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 잡곡밥<br>북어채무국<br>팍콘치킨<br>들깨무나물<br>채소겉절이<br>수제양파장아찌<br>김치        | 잡곡밥<br>맑은순두부찌개<br>삼치무조림<br>우엉조림<br>참나물겉절이<br>오이지무침<br>김치 | 잡곡밥<br>미소장국<br>탕수육<br>감자채볶음<br>돌나물&초장<br>오복지무침<br>김치    | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>도토리장<br>소세지구이<br>무나물김<br>구은김<br>김치          | 잡곡밥<br>두부호박된장국<br>계란말이<br>계멸치볶음<br>김자반<br>고추잎무침<br>김치 |
| 열량 | 809                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 784                                                            | 774                                                      | 780                                                     | 811                                                         | 772                                                   |
| 날짜 | 29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 30                                                             |                                                          |                                                         |                                                             |                                                       |
| 간식 | 팔죽                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 단호박죽                                                           |                                                          |                                                         |                                                             |                                                       |
| 점심 | 잡곡밥<br>미소장국<br>치킨까스<br>시금치겉절이<br>야채샐러드&D<br>무짬지채무침<br>김치                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 잡곡밥<br>잔치국수<br>고구마튀김<br>얼갈이겉절이<br>아삭이고추&쌈<br>장<br>김치<br>*요구르트* |                                                          |                                                         |                                                             |                                                       |
| 열량 | 811                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 802                                                            |                                                          |                                                         |                                                             |                                                       |
| 간식 | 웨하스 /<br>대추차                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 와플 /<br>매실주스                                                   |                                                          |                                                         |                                                             |                                                       |
| 저녁 | 잡곡밥<br>순두부김치국<br>생선구이<br>마늘쫀어묵볶음<br>양파장아찌<br>브로콜리&초장<br>김치                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 잡곡밥<br>콩나물국<br>돈육피망볶음<br>물만두<br>미역줄기볶음<br>고춧잎무침<br>김치          |                                                          |                                                         |                                                             |                                                       |
| 열량 | 792                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 790                                                            |                                                          |                                                         |                                                             |                                                       |
|    | ▷ 원산지표기: 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산,<br>훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산,<br>비엔나(계약,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산),<br>동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/찹쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산,<br>두부(대두)-외국산<br>*위식단은식자재수급현황에따라변경될수있음을양해부탁드립니다.<br>*당뇨저염식관리를위해잡곡밥을제공하고있으며,국의염도는0.5-0.6(염도계기준)으로맞추고있습니다. |                                                                |                                                          |                                                         |                                                             |                                                       |