

2026년 08월 가정통신문

안녕하세요

무더위가 이어지는 8월 뜨거운 햇살 속에서도 건강과 행복이 가득한 한달 보내시길 바랍니다. 저희 실버웨이복지법인은 늘 다양한 프로그램과 정성을 다하는 마음으로 어르신들을 모시겠습니다.

■ 8월 <생신잔치>안내

날짜 : 2026년 8월 12일(수) 13시-14시
생신을 맞은 어르신 : 강00, 장00 어르신
(보호자님께 안내드릴 예정입니다.)

■ 8월 프로그램 활동



소리꽃악기



생신잔치



이미용서비스



족욕

일일 생활 시간표

요일 시간	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	"뒤풀이" 안전하게 센터 차를 타고 생활실 도착 (오전송영서비스)					
08:00~09:40	활력징후(혈압, 체온, 맥박 등) 건강체크 오늘도 즐거운 하루를 기대하며 센터 활동 시작					
09:40~10:10	오전간식 영양한가득! 죽을드시며 서로 인사해요					
10:10~10:30	출석 확인 및 아침 조회 국민체조 / 실버 인지 운동 / 목욕서비스					
10:30~11:30	인지활동형 프로그램	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동 신체운동	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램
11:30~13:00	손씻기 / 점심식사 / 휴식 (식사도움, 투약관리, 구강관리)					
13:00~14:00	오침 / 물리치료 / 목욕서비스 (족욕, 간섭과, 워크메이트, 안마의자, 초음파, 공기압마사지, 황토조끼등)					
14:00~15:00	세상뉴스외 (사회적응 프로그램)	인지활동형 프로그램	가요수업 (외부강사)	악기수업 (외부강사)	웃음치료 (외부강사)	놀이치료 (자체프로그램)
15:00~15:30	오후 간식 / 휴식 (족욕, 간섭과, 워크메이트, 안마의자, 초음파, 공기압마사지, 황토조끼등)					
15:30~16:30	실버스포츠 (외부강사)	실버체조 (도봉체육회)	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동 신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동 신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동 신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동 신체운동
16:30~17:30	손씻기 / 저녁식사 (식사도움, 투약관리, 구강관리) 1차2차송영서비스					
17:30~19:30	놀이치료, 노래교실(자체 프로그램) 3차송영서비스					

※인지 활동형 프로그램 : 맞춤형 활동지(중이접기, 색칠하기, 수개념, 한글 및 한자 따라쓰기) 등 맞춤형으로 진행됩니다.

※신체활동형 프로그램 : 실버체조, 튜빙밴드, 실버스포츠, 안마의자, 족욕, 공기압마사지, 간섭과 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.

실버웨이 8월 식단표

영양사:이인숙

요일	월	화	수	목	금	토
날짜						1
간식						깨죽
점심						잡곡밥 유부미소장국 마파두부 만두튀김 얼갈이겉절이 짜사이무침 김치
열량						784
간식						도넛 / 사과주스
저녁						잡곡밥 호박두부된장국 가자미구이 고구마순볶음 참나물무침 오복지 김치
열량						792
날짜	3	4	5	6	7	8
간식	흑임자죽	녹두죽	참치죽	단호박죽	팥죽	새우야채죽
점심	잡곡밥 복어채미역국 오징어야채볶음 취나물볶음 단호박샐러드 마늘풍락교무침 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 돈채가지볶음 연근유자절임 해초샐러드 짜사이무침 김치	잡곡밥 김치순두부국 생선까스&타르타르 토란대볶음 콩나물무침 콩자반 김치	잡곡밥 사골우거지국 코다리무조림 비름나물 무판지채무침 도시락김 김치	잡곡밥 계란파국 유니짜장소스 탕수육 단무지무침 *요구르트* 김치	잡곡밥 근대된장국 돈육메추리알조림 도토리묵무침 멸치볶음 야채샐러드&드레싱 김치
열량	766	805	812	789	821	796
간식	파운드케이크/ 두유	고구마 / 사과주스	구운계란 /유자차	와플 / 두유	보리과자 / 요플레	안흥편향 / 아침햇살
저녁	잡곡밥 청국장찌개 소세지구이 도토리묵&양념장 연근버섯조림 고추잎무침 김치	잡곡밥 미역미소시루 꼬마돈까스 연두부&흑임자 단호박찜 고들빼기무침 김치	잡곡밥 근대된장국 스크램블에그 전새우마늘볶음 간장햇잎지 김자반 김치	잡곡밥 콩나물국 콩치김치조림 가지나물 미역줄기볶음 궁채절임 김치	잡곡밥 복어채무국 이연수구이 불어묵조림 숙주나물 고들빼기무침 김치	잡곡밥 순두부계란국 해물완자전 취나물 마카로니샐러드 무말랭이무침 김치
열량	794	786	762	782	791	762

실버웨이 8월 식단표

날짜	10	11	12-생신잔치	13	14 -말복	15
간식	흑임자죽	계란죽	소라야채죽	단호박죽	팥죽	새우야채죽
점심	잡곡밥 사골국 돈불고기 어묵조림 마늘콩볶음 양념쌔잎지 김치	잡곡밥 바지락무국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 어묵볶음 쌔잎무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 한식잡채 돈육청포묵무침 연근오미자조림 멸치전과류볶음 김치	잡곡밥 소고기탕국 가자미구이 연근견과조림 천사채샐러드 참나물무침 김치	잡곡밥 닭곰탕 메밀전병 숙주맛살겨자무침 무말랭이고춧잎 김치 *수박*	잡곡밥 들깨미역국 탕수육 청포묵무침 숙주겨자채 양파피클 김치
열량	782	779	766	799	792	802
간식	호떡 / 두유	과일 / 요플레	유과 / 수정과	고소미과자 / 두유	찐감자 / 매실주스	소보로빵 / 두유
저녁	잡곡밥 순두부호박국 부대볶음 모듬콩조림 수제장아찌 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 콩비지찌개 계란장조림 건새우마늘콩볶음 무판지무침 고들빼기 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 새우까스 & 칠리소스 도라지나물 불어묵고추장조림 고춧잎무침 김치	잡곡밥 들깨수제비국 해물등그랑뎡 곰피미역&초고추장 콘샐러드 다짐오징어젓 김치	잡곡밥 무채국 자반고등어구이 연근땅콩조림 부추치커리무침 무장아찌채무침 김치	잡곡밥 두부호박된장국 스크램블에그 멸치볶음 김자반 고추잎무침 김치
열량	794	762	796	786	792	752
날짜	17	18	19	20	21	22
간식	계란죽	단호박죽	흑임자죽	참치죽	누룽지	새우야채죽
점심	잡곡밥 육개장 완자전 곰피&초고추장 마카로니샐러드 고들빼기무침 김치	잡곡밥 유채된장국 야채까스&칠리소스 버섯모듬조림 콩나물파채무침 오복지 김치	잡곡밥 건새우아욱국 소고기버섯볶음 콩나물무침 부추양념장 고추장떡 김치	잡곡밥 어묵무국 닭갈비 취나물무침 맛살숙주나물 무판지무침 김치	잡곡밥 복어채계란국 제육김치볶음 찐두부 & 양념장 미역줄기볶음 멕시코샐러드 김치	잡곡밥 김치콩나물국 소고기떡볶이 야채튀김 양배추샐러드 무말랭이무침 김치
열량	783	793	782	799	789	788
간식	와플 / 알로에주스	인절미팝콘/ 두유	백설기 / 매실주스	도넛 / 두유	곡물과자 / 요플레	호떡 / 요거얌얌
저녁	잡곡밥 근대된장국 돈육숙주볶음 물만두 꽃초고추장무침 무말랭이무침 김치	잡곡밥 순두부찌개 떡갈비야채볶음 고구마순볶음 치커리유자무침 김자반 김치	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크 어묵매콤볶음 오복지무침 샐러드 김치	잡곡밥 유부팽이국 돈육강정 브로콜리 & 초장 궁채들깨무침 고춧잎 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 삼치구이 건새우무조림 천사채샐러드 양념쌔잎지 김치	잡곡밥 등태찌개 들기름두부구이 청경채겉절이 간장쌔잎지 단호박샐러드 김치
열량	788	796	791	780	811	772

실버웨이 8월 식단표

날짜	24	25	26	27	28	29
간식	팥죽	단호박죽	참치죽	계란죽	들깨죽	새우야채죽
정식	잡곡밥 잔치국수 왕짬만두 근대된장나물 단무지무침 *후식망고*	잡곡밥 유채된장국 돈불고기 들깨무나물 고추쌈장무침 간장깻잎지	잡곡밥 추어탕 혼단호박전 콩나물무침 무채무침 *요구르트*	잡곡밥 건새우아욱국 류산술 군만두 무말랭이무침 꼬시래기무침	잡곡밥 청국장찌개 어묵잡채 연두부&양념장 궁채절임 고들빼기	잡곡밥 복어콩나물국 카레라이스 고로케튀김 콘샐러드 얼갈이겉절이
열량	802	793	802	803	792	797
간식	단팥빵 / 사과주스	구운계란 / 식혜	콩도넛 / 미숫가루	인절미과자 / 두유	과일 / 요플레	카스타드 / 요거얌얌
저녁	잡곡밥 등태찌개 호박전 들깨무나물 땅콩조림 얼갈이겉절이 김치	잡곡밥 얼큰콩나물국 토마토미트볼조림 명엽채볶음 뽕두부무침 고춧잎무침 김치	잡곡밥 두부된장국 삼치무조림 도토리묵무침 마카로니샐러드 참나물무침 김치	잡곡밥 소고기무국 돈육김치볶음 스크램블에그 얼갈이겉절이 김자반 김치	잡곡밥 순두부새우젓국 코다리강정 가지나물 숙주나물 마늘쫀간장절임 김치	잡곡밥 호박된장국 닭고기장조림 견과열치볶음 구이김 무장아찌채무침 김치
열량	776	790	782	788	790	
날짜	31					
간식	계란죽					
정식	잡곡밥 유부미소장국 마파두부 야채튀김 부추액젓무침 짜사이무침 김치					
열량	808					
간식	웨하스 / 두유					
저녁	잡곡밥 순두부김치국 이면수구이 파리고추메추리알조림 콩나물무침 궁채절임 김치					
열량	792					
	▷ 원산지표기: 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 혼제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육, 계육):국내산, 너비아니(계육, 돈육):국내산, 비엔나(계육, 돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강장:국내산, 콩치(캔):원일산, 오징어(칠레산), 등태:러시아산, 가지미:미국산, 쌀(백미/참쌀/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.					