

안녕하세요

무더운 여름이 지나가고 새로운 계절이 찾아오는 9월 건강과
풍성함이 가득한 한달 되시길 바랍니다. 저희 실버웨이복지법
인은 늘 다양한 프로그램과 정성을 다하는 마음으로 어르신
들을 모시겠습니다.

■ 9월 <생신잔치>안내

날짜 : 2026년 9월 9일(수) 13시-14시

생신을 맞은 어르신 : 김정순어르신, 연영자어르신, 이윤순어
르신, 정연묵어르신 (보호자님께 안내드릴 예정입니다.)

■ 8월 프로그램 활동



일일 생활 시간표

요일 시간	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	"뽀뽀뽀뽀 안전하게 센터 차를 타고 생활실 도착" (오전송영서비스)					
08:00~09:40	활력징후(혈압, 체온, 맥박 등) 건강체크 오늘도즐거운하루를기대하며센터활동시작					
09:40~10:10	오전간식 영양한가득!죽을드시며서로인사해요					
10:10~10:30	출석 확인 및 아침 조회 국민체조/ 실버 인지 운동 / 목욕서비스					
10:30~11:30	인지활동형 프로그램	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	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, 간섭파, 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, 간섭파, 워크메이트, 안마의자, 초음파, 공기압마사지, 황토조끼등)					
15:30~16:30	실버스포츠 (외부강사)	실버체조 (도봉체육회)	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동
16:30~17:30	손씻기 / 저녁식사 (식사도움, 투약관리, 구강관리) 1차2차송영서비스					
17:30~19:30	놀이치료 . 노래교실(자체 프로그램) 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.

실버웨이 9월 식단표

영양사:이인숙

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	08월 31일	1	2	3	4	5
간식	녹두죽	계란죽	말죽	죽임자죽	참치죽	새죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	유부미소장국	얼갈이된장국	새우젓콩나물국	근대된장국	들깨미역국	김치콩나물국
	마파두부	돈육가지볶음	생선파스*타르타르	이연수국이	계란후라이&고추장	돈불고기
	아채튀김	청포묵무침	우영조림	건새우마늘볶음	콩나물무침	양배추쌈*쌈장
	싸사이무침	고춧잎무침	실곤약아채무침	참나물무침	호박당근나물	부추무침
	새박샐러드&드레싱	양배추콘샐러드	오복지무침	그린샐러드*콘드레싱	얼무김치	마카로니샐러드
	김치	김치	김치	김치	*후식과일*	김치
열량	808	789	799	785	766	784
간식	웨하스 / 두유	치즈빵 / 요거얌알	콩도넛 / 태실치	호떡 / 동글레차	곡물과자 / 두유	단호박편 / 아침햇살
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	순두부김치국	바지락무국	유채된장국	어묵국	계란국	호박두부된장국
	해물완자전	어묵잡채	코다리무조림	돈육두부조림	콩치김치볶음	계란말이
	어묵배추리얼조림	곤약감자조림	호박전	쌈디시마*초장	검은새묵무침	도토리묵&양념장
	고춧잎무침	치커리유자무침	숙주나물	명엽채볶음	부추무침	콩나물무침
	구이김	궁채장아찌	고들빼기무침	무말랭이무침	김지반	마늘종지
	김치	김치	김치	김치	백김치	김치
열량	792	791	789	788	782	772
날짜	7	8	9-생신잔치	10	11	12
간식	죽임자죽	참치죽	녹두죽	단호박죽	말죽	새우아채죽
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	김치어묵국	근대된장국	소고기미역국	유부팽이장국	바지락배추국	계란국
	돈파스*소스	삼치구이	한식잡채	콩나물불고기	계란장조림	유니파장
	천사채샐러드	어묵볶음	단호박전	감지채볶음	건새우마늘볶음	군만두
	콩나물무침	마늘풍락고무침	멸치견과볶음	무말랭이무침	양배추피클	달무지무침
	양파장아찌	양배추샐러드*드레싱	오그락지무침	참치양배추샐러드	고들빼기무침	*요구르트*
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	766	805	799	789	781	796
간식	파운드케이크 / 두유	콩도넛 / 유자주스	백설기 / 배주스	와플 / 두유	보리과자 / 요플레	양종편 / 아침햇살
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	사골곰국	호박두부된장국	어묵무국	복어채무국	콩나물국	동태찌개
	배밀전병	계란말이	새우파스	조랑떡비엔나볶음	삼치무조림	떡갈비아채볶음
	호박새우젓볶음	도토리묵무침	감자조림	가지나물	검정새묵무침	버섯볶음
	해초무침	우영조림	숙주나물	치커리겉절이	마카로니샐러드	무말랭이무침
	고춧잎무침	햇잎지	고들빼기무침	오복지무침	무피클	구이김
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	794	786	792	782	791	762

날짜	14	15	16	17	18	19
간식	죽임자죽	계란죽	소리아채죽	단호박죽	팥죽	새우야채죽
점심	잡곡밥 콩나물국 돈채속주굴소스볶음	잡곡밥 북어계란국 탕수육	잡곡밥 비지락미역국 마늘종고기고추장볶음	잡곡밥 온배밀국수 가지튀김	잡곡밥 어묵김치국 가지미구이	잡곡밥 북어계란국 숯불맛닭조림
	고구마튀김	연두부+간장	계란후라이	근대원장나물	미역맛살초무침	두부조림
	비룡나물	얼갈이겉절이	비룡나물	단무지무침	청경채버섯굴소스볶음	실근약야채무침
	햇임지	곤살러드	콩나물무침	*요구르트*	고들빼기무침	무판지채무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	782	779	766	799	792	802
간식	호떡 / 동글레차	사운드케이크/요거얌얌	바나나/요플레	고소미과자 / 두유	편감자 / 태실주스	소보로빵 / 두유
저녁	잡곡밥 순두부찌개 떡갈비야채볶음	잡곡밥 사골한두국 단호박전	잡곡밥 근대원장국 계란찜	잡곡밥 우거지원장국 코다리무조림	잡곡밥 들깨무채국 오징어불강정	잡곡밥 김치국 삼치구이
	연근깻종조림	청포묵무침	건새우마늘종볶음	비룡나물	연두부	어묵볶음
	해초무침	우영조림	치커리무침	무판지채무침	얼무원장나물	도라지나물
	콩나물무침	고들빼기	김지반	도시락김	마늘콩무침	햇임지
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	794	762	796	786	792	752
날짜	21	22	23	24	25	26
간식	계란죽	단호박죽	죽임자죽	참치죽	추석	새우야채죽
점심	잡곡밥 북어콩나물국 제육김치볶음	잡곡밥 어묵무국 된갈비	잡곡밥 근대원국 버섯돈불고기	잡곡밥 미역미소시루 카레라이스		잡곡밥 콩나물국 돈까스
	편두부	취나물무침	종그랑탱&호박전	감자고로케		마늘종볶음
	미역줄기볶음	오그락지무침	오이도라지무침	곤살러드		고들빼기무침
	천사채샐러드	새박샐러드	요구르트	얼갈이겉절이		단호박샐러드
	김치	김치	김치	김치		김치
열량	783	793	792	799		789
간식	와플 / 알로에주스	곡물과자/요거얌얌		도넛 / 두유		호떡 / 요거얌얌
저녁	잡곡밥 사골우거지국 궁중떡볶이	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음	잡곡밥 유부미소장국 마파두부	잡곡밥 콩나물국 함박스테이크		잡곡밥 소고기무국 들기름 두부구이
	태콤감자조림	들깨고구마순	브로콜리버섯볶음	어묵해물볶음		감자채볶음
	미역초무침	그린샐러드	마카로니샐러드	오복지무침		겉절이
	오복지무침	고들빼기	짜사이무침	야채샐러드		도시락김
	김치	김치	김치	김치		김치
열량	788	782	791	798		772

날짜	28	29	30			
간식	딸국	달호박죽	참치죽			
점심	잡곡밥 어묵김치국 치킨까스 어묵해물볶음 마카로니콘샬레드 고춧잎무침 김치	잡곡밥 콩나물국 자반고등어구이 연근새송이조림 숙주미나리나물 해초무침 김치	잡곡밥 미역국 제육볶음 양배추찜&쌈장 부추무침 고추마늘장이피 김치			
열량	802	793	788			
간식	단말행 / 사과주스	구운계란 / 식혜	콩도넛 / 미숫가루			
저녁	잡곡밥 호박두부된장국 스크램블에그 연근망종조림 오복지무침 양배추콘샬레드 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 삼치무조림 도토리묵무침 햇밀지 양파장이피 김치	잡곡밥 새우파스 어묵채추리알조림 도라지무침 도시락김 김치			
열량	776	782	799			
	*본월의 표기 : 본월(국내산), 라면용분(국내산), 라면떡볶이(국내산), 라면용(국내산), 우유(조유), 분쇄조유(국내산), 조분침(본월)(국내산), 미트볼(돈육, 계육):국내산, 너비아니(계육, 돈육):국내산, 비엔나(계육, 돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩 치(생):월양산, 오징어(질례산), 동태:러시아산, 가지미:미국산, 쌀(백미/찰쌀/흑미/누룽지):국내산, 김치(배추, 고추가루)-중국산, 두 부(대두)-외국산 *위 식단은 식지재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다. *다만, 지역식과리를 위해 작곡받은 재료와 국어 영문은 9.5.9.9(영도케이지)으로 맞추고 있습니다.					