

1월 주요일정표

	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	아침차량운행 및 건강상태 확인					
10:00~10:30	아침을 열며 (현실요법 / 활력증후 및 건강상태의 확인과 아침운동)					
10:30~11:00	오전간식(영양죽 제공)					
11:00~12:00	전래동화 통합활동	민요교실	터링	음악치료	미술치료	보드게임
12:00~13:30	점심식사 / 개인위생관리(양치)					
13:30~14:30	신체/특화	교구/블럭	서예	신체활동	생활체육	14:00~15:00 인지/신체 프로그램
14:30~15:30	인지워크북	실버체조	인지워크북	색종이접기	인지워크북	
15:30~16:00	오후간식(유제품, 빵, 제철과일 등)					
16:00~16:40	보행훈련	기능회복	보행훈련	기능회복 (개인위생관리)	보행훈련	오후 송영 (신정동, 신월동) 16:20 차량출발
16:40~16:50	하루를 마무리 하며 (현실요법)					
16:50~17:30	오후차량운행 (1차 16:50~17:20, 2차 17:30~18:20) / 휴식					
17:30~18:30	저녁식사 / 개인위생관리					미운영
18:30~19:00	내몸두드리기	콩고르기	실뽀기	보드게임	색칠하기	
19:00~20:00	야간차량운행 (1차 19:00 출발, 2차 19:40 출발)					
	시청각 교실					
20:00~21:00	야간차량운행 (3차 20:00 출발)					



※ 1월 주요일정

날 짜	요 일	내 용
1월 10일	토요일	토요일운영
1월 16일	금요일	생신잔치
1월 23일	금요일	사회적응프로그램(요리활동)
1월 24일	토요일	토요일운영

* 어르신 생신잔치에 가족의 편지를 낭독해 드리고 있습니다. 생신을 맞이하신 어르신의 보호자께서는 추후 개별 연락드립니다

1. 1월 토요일운영일 안내

토요일운영일은 **1월 10일(둘째주), 1월 24일(넷째주)** 이오니 참고하여 주시기 바랍니다.
1월 3일(첫째주), 1월 17일(셋째주), 1월 31일(다섯째주)는 휴관입니다.
 1월 운영일수는 평일 21일, 토요일 2일, 총 23일입니다.

2. 1월 화장실 및 식수 사용 정상화

2025년 11월 26일(수)부터 진행되어온 복지관 기능보강 공사중 배관공사가 마무리 되어가고 있으므로 **1월중으로 화장실 및 식수 사용이 정상화 될 예정입니다.** 그동안 협조해주셔서 감사합니다. **2026년 2월 24일**까지 기능보강공사가 진행되오니 이용에 참고 부탁드립니다.

3. 1월 3일(토) 복지관 전체 전기점검 실시

안전한 시설 운영을 위해 1월 3일(토) 복지관 전체 전기점검을 실시할 예정입니다.
 점검시간 동안 일시적으로 전기 사용에 제한이 있을 수 있으니 이용에 참고 부탁드립니다.

4. 최근 날씨가 많이 추워져 감기 환자가 늘고 있습니다. 어르신 건강 보호를 위해
감기 증상이 있거나 컨디션이 좋지 않을 경우 마스크 착용을 부탁드립니다.
 또한 센터 내 입실 후에도 **어르신들께 마스크 착용을 지속적으로 안내**드리고 있사오니
 가정에서도 감기 예방에 함께 신경써 주시면 감사하겠습니다.

5. 어르신들의 건강을 위해 겨울철 건강수칙과 한냉질환 증상 시 조치방법에 대한 **건강한 겨울나기** 정보를 보내드리오니 참고하시길 바랍니다.

6. 차량 업무용 전화

업무폰1 010-5376-8762 / 업무폰2 010-9193-8762
 한빛데이케어센터 : 02-2698-9977 / 박해경 팀장 010-9000-1651



12월 주요활동



사회적응프로그램(송년행사)



생신잔치

민요교실



자체터링대회

어르신 협동작품



※ 어르신 송영 시간 안내

26년 1월	이름	오전	오후
1	강♥희	08 : 50	17 : 05
2	공♥자	09 : 25	20 : 30
3	권♥정	09 : 35	17 : 35
4	권♥순	08 : 35	19 : 10
5	김♥수	08 : 05	20 : 15
6	김♥남	08 : 12	20 : 05
7	김♥림	09 : 30	20 : 20
8	김♥선	08 : 45	19 : 25
9	김♥희	08 : 25	19 : 05
10	김♥순	08 : 20	17 : 10
11	김♥자	08 : 15	16 : 55
12	박♥지	-	19 : 25
13	서♥식	09 : 10	17 : 25
14	손♥세	08 : 10	19 : 15
15	우♥순	09 : 30	17 : 50
16	이♥순A	08 : 10	20 : 10
17	이♥순B	08 : 50	17 : 40 19 : 30
18	이♥연	09 : 00	17 : 45
19	임♥구	08 : 35	17 : 20
20	장♥임	08 : 40	-
21	장♥웅	09 : 15	19 : 50
22	홍♥자	08 : 25	20 : 25



1.1 1월 중식 식단표

			1(목)	2(금)	3(토)
			신정	쌀밥(국내산) 소고기 떡만두국 소불고기 들깨도라지나물 고사리나물 배추김치(국내산)	-
				Kcal	-
5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토) 운영
현미밥(국내산) 아욱된장국 돈불고기 해물동그랑땡 애느타리피망볶음 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 쇠고기무우국 코다리무조림 숙주나물 물파래무침 배추김치(국내산)	완두콩밥(국내산) 호박된장찌개 뼈없는닭볶음 꽃맛샐러드 깻잎장아찌 배추김치(국내산)	서리태밥(국내산) 감자맑은국 가자미무조림 도토리묵/달래장 건가지나물 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 호박된장찌개 돈불고기 양념연두부 참나물무침 배추김치(국내산)	흑미밥 콩비지찌개 야채훈제오리 알감자엿장조림 무우나물 배추김치(국내산)
735kcal	683 kcal	745 kcal	695 kcal	765 kcal	710 kcal
12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)생신잔치	17(토)
혼합잡곡밥(국내산) 버섯된장찌개 돈육묵은지찜 청포묵/양념장 건파래무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 콩비지찌개 계란찜 임연수무조림 볶음김자반 백김치(국내산)	쌀밥(국내산) 북어국 야채훈제오리 무나물 메추리알장조림 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 쇠고기무국 두부조림 어묵볶음 숙주나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 쇠고기미역국 소불고기 잡채 시금치나물 배추김치(국내산)	-
709 kcal	745 kcal	695 kcal	765 kcal	657 kcal	-
19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토) 운영
차조밥(국내산) 맑은감자국 고등어조림 메란조림 숙주나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 닭곰탕 어묵조림 참나물무침 두부툇무침 배추김치(국내산)	서리태밥(국내산) 순두부찌개 삼치무조림 감자고로케 물미역초무침 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 감자옹심이 콩차켄김치조림 애느타리볶음 도토리묵무침 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 훈합무우국 돈불고기 모듬버섯볶음 썩갓나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 근대된장국 두부조림 뼈없는닭감자조림 유채나물 배추김치(국내산)
645 kcal	700 kcal	778 kcal	668 kcal	736 kcal	620 kcal
26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
쌀밥(국내산) 콩나물북어국 코다리무조림 김구이 취나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 아욱된장국 돈불고기 해물동그랑땡 애느타리피망볶음 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 쇠고기무우국 떡갈비구이 감자조림 시금치나물 배추김치(국내산)	완두콩밥(국내산) 냉이된장찌개 임연수조림 멸치조림 물미역/초장 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 배추국 청경채소불고기 두부조림 콩자반 배추김치(국내산)	-
661 kcal	735kcal	683 kcal	725 kcal	729 kcal	-

※ 위 식단은 발주 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. 데이케어센터 식단은 이동급식업체 ㈜다원에프앤디 영양사가 작성하여 제공됩니다.



1.2 1월 석식 식단표

			1(목)	2(금)	3(토)
			신정	잡곡밥(국내산) 콩나물국 임연수무조림 시금치무침 꽃맛샐러드 배추김치(국내산)	-
				750 Kcal	-
5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토) 운영
백미밥(국내산) 숙갓어묵탕 삼치무조림 오이무침 돌자반볶음 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 청국장찌개 숙주소불고기 연두부/양념장 콩나물무침 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 시금치된장국 두부조림 애호박볶음 오징어젓갈 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 황태국 돈불고기 오이지무침 도토리묵/양념장 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 버섯된장찌개 코다리무조림 견과류멸치조림 부추오이무침 배추김치(국내산)	-
685Kcal	705 Kcal	Kcal	735 Kcal	710 Kcal	-
12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)생신잔치	17(토)
기장밥(국내산) 콩나물국 임연수무조림 멸치아몬드볶음 가지나물 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 얼갈이된장국 소세지야채볶음 돈불고기 구이김 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 순두부찌개 감자크로켓 매콤어묵볶음 양념깻잎 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 김치콩나물국 야채계란찜 부추오이무침 시금치무침 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 유부주머니국 새우까스/소스 느타리버섯볶음 돌자반볶음 배추김치(국내산)	-
715 Kcal	732 Kcal	Kcal	665 Kcal	650 Kcal	-
19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토) 운영
잡곡밥(국내산) 얼갈이된장국 숙주소불고기 어묵볶음 시금치나물 배추김치(국내산)	보리밥(국내산) 순두부찌개 코다리무조림 소세지야채볶음 양념깻잎 배추김치(국내산)	차조밥(국내산) 콩나물국 제육볶음 꽃맛샐러드 유채나물 배추김치(국내산)	서리태밥(국내산) 호박된장국 해물동그랑땡 건파래무침 오이부추무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 청국장찌개 닭감자조림 김구이 아몬드멸치볶음 배추김치(국내산)	-
705 Kcal	715 Kcal	730 Kcal	635 Kcal	645 Kcal	-
26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
현미밥(국내산) 소고기무국 떡갈비 짜리고추멸치볶음 얼갈이나물 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 얼큰감자국 훈제오리 어묵조림 도라지볶음 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 갈비탕 갈치무조림 미늘종새우볶음 김자반 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 복어계란국 버섯불고기 가지나물 콩자반 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 콩비지찌개 칸공치무조림 도토리묵/양념장 명엽채볶음 배추김치(국내산)	-
685 Kcal	615 Kcal	685 Kcal	705 Kcal	643 Kcal	-





DAY-CARE

가정통신문

1.3 1월 간식 식단표

1월 1주				1(목)	2(금)	3(토)
오전간식				신청	녹두죽 결명자차	-
오후간식					후레쉬베리 요구르트	-
1월 2주	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)운영
오전간식	단호박죽 보리차	견과류죽 결명자차	흑임자죽 결명자차	땅콩죽 보리차	소고기죽 보리차	야채스프 보리차
오후간식	팬케이크 보리차	제철과일	찐고구마 요구르트	쿠키 두유	후레쉬베리 우유	단팥빵 두유
1월 3주	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)생신잔치	17(토)
오전간식	견과류죽 보리차	야채죽 결명자차	소고기죽 보리차	녹두죽 결명자차	흑임자죽 동글레차	-
오후간식	물만두 보리차	카스테라 우유	잔치국수	제철과일	잔기지떡 식혜	-
1월 4주	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)운영
오전간식	버섯죽 보리차	단호박죽 결명자차	참깨죽 동글레차	녹두죽 결명자차	소고기죽 보리차	소고기스프 결명자차
오후간식	꿀호떡 동글레차	단팥빵 두유	제철과일	슈크림빵 요구르트	찐고구마 우유	촉촉한고구마케익 두유
1월 5주	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
오전간식	야채스프 보리차	흑임자죽 결명자차	참깨죽 동글레차	소고기스프 보리차	단호박죽 보리차	
오후간식	카스타드 요구르트	제철과일	촉촉한치즈케익 요구르트	팬케이크 두유	물만두 보리차	



사회복지법인 서울가톨릭사회복지회
한빛데이케어센터