



DAY-CARE

가정통신문

서울시 양천구 신월로 11길 16, 5층 ☎ 02-2698-9977 FAX (070)-7500-0442 Homepage. www.han-bit.or.kr
한빛데이케어센터 주야간보호사업

9월 주요일정표

	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	아침차량운행 / 활력증후 및 건강상태 확인					
10:00~10:30	오전간식(영양죽 제공)					
10:30~11:00	아침을 열며 (현실요법 / 아침운동)					
11:00~12:00	터링	민요교실	전래동화	음악치료	미술치료	보드게임
12:20~13:30	점심식사 / 개인위생관리(양치)					
13:30~14:30	서예	교구/블럭	인지체조	신체활동	실버체조	14:00~15:00 인지/신체 프로그램
14:30~15:30	인지워크북	생활체육	인지워크북	색종이접기	인지워크북	
15:30~16:00	오후간식(유제품, 빵, 제철과일 등)					
16:00~16:40	보행훈련	기능회복	보행훈련	기능회복 (개인위생관리)	보행훈련	오후 송영 16:10 차량출발
16:40~16:50	하루를 마무리 하며 (현실요법)					
16:50~17:10	휴식 / 오후차량운행 (16:50~17:35)					
17:10~18:00	저녁식사 & 개인위생관리					미운영
18:00~18:30	내몸두드리기	콩고르기	실뿔기	퍼즐	색칠하기	
18:30~20:00	야간차량운행 (1차 18:35, 2차 19:10, 3차 19:50 출발)					
	시청각 교실					
20:00~21:00	야간차량운행 (3차 20:10 출발)					



사회복지법인 서울가톨릭사회복지회
한빛데이케어센터

2026년 09월 가정통신문

※ 9월 주요일정

날 짜	요 일	내 용
9월 11일	금요일	생신잔치
9월 12일	토요일	토요 운영
9월 19일	토요일	토요 운영
9월 23일	수요일	사회적응프로그램 (한가위대잔치)
9월 24일~27일	목~일요일	추석연휴 휴무
9월 29~30일	화, 수요일	야외나들이

* 생신잔치에 가족의 축하편지를 낭독해 드리고 있습니다.
생신을 맞이한 어르신들의 보호자께서는 추후 개별 연락드리오니 협조 부탁드립니다.

1. 센터 내부 LED전등 설치 및 도배·장판 공사완료 안내

센터 이용 환경 개선을 위해 진행한 LED 전등 설치 및 도배·장판 공사가 모두 완료되었습니다. 새롭게 정비된 쾌적하고 밝은 환경에서 어르신들이 더욱 안전하고 편안하게 생활하실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
공사 기간 동안 불편함이 있으셨음에도 너그럽게 양해해 주셔서 감사합니다.

2. 9월 토요 운영일 변경 안내

토요운영일은 추석연휴로 인하여 9월 12일(둘째주), 9월 19일(셋째주)로 변경해서 운영하오니 참고하여 주시기 바랍니다.
9월 5일(첫째주), 9월 26일(넷째주)는 휴관입니다.
9월 운영일수는 평일 20일, 토요일 2일, 총 22일입니다.

3. 9월 휴무일 안내

9월 24일(목) ~ 27일(일)은 추석연휴로 센터휴무임을 안내드립니다.
이용에 참고 부탁드립니다, 풍성한 한가위되시길 바랍니다.

4. 케어포 가족돌봄앱 다운로드 및 사용 안내

보호자님께서는 케어포 가족돌봄앱을 통해 어르신의 센터 생활 및 건강·급여 관련 정보를 보다 편리하게 확인하실 수 있습니다.
앱을 설치하신 후 안내받으신 보호자 계정으로 로그인하시면 어르신의 생활 모습과 주요 정보를 확인하실 수 있습니다.

#이용 방법

1. 스마트폰에서 '케어포 가족돌봄앱'을 검색하여 다운로드해 주세요.
2. 어르신 정보를 입력한 후, 보호자 계정으로 로그인해 주세요.

2026년 8월 주요활동



봉숭아물들이기



봉숭아물들이기



생일행사



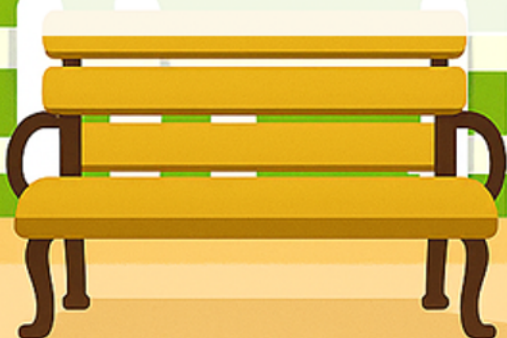
생일행사



서예



터링



1.1 9월 중식 식단표(★는 식사만족도 조사결과를 반영한 식단입니다.)

	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
	백미밥(국내산) 감자맑은국 양배추돈육볶음 애호박새우젓볶음 양념깻잎지 배추김치(국내산)	차조밥(국내산) 김치콩나물국 두부볼조림 꽃맛살샐러드 콩나물무침 배추김치(국내산)	백미밥(국내산) 아욱된장국 닭간장볶음 오징어실채 고추잎나물 배추김치(국내산)	차조밥(국내산) 바지락순두부탕 조기구이 느타리아호박볶음 근대된장무침 배추김치(국내산)	
	784 Kcal	755Kcal	737 Kcal	806 Kcal	
7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)생신잔치	12(토) 운영
현미밥(국내산) 버섯쇠고기전골 동그랑땡해물전 오이도라지생채 고추장아찌 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 뼈없는갈비탕 ★야채계란찜 파리고추멸치조림 숙주나물 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 무채된장국 제육볶음 감자채볶음 오이지무침 배추김치(국내산)	백미밥(국내산) 감자국 해파리냉채 두부조림 가지나물 배추김치(국내산)	백미밥(국내산) 소고기미역국 소불고기 잡채 시금치나물 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 순두부국 돈육두루치기 취나물 호박나물 배추김치(국내산)
773 Kcal	822 Kcal	667 Kcal	769 Kcal	715Kcal	695Kcal
14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토) 운영
기장밥(국내산) 호박된장국 고등어무조림 연근튀김 숙주나물 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 근대국 돈불고기 가지나물 깻잎무침 배추김치(국내산)	서리태밥(국내산) 유부주머니국 순살생선조림 참나물무침 볶음자반 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 쇠고기무우국 모듬버섯볶음 들깨고사리볶음 부추오이무침 배추김치(국내산)	현미밥(국내산) 얼갈이된장국 연두부/양념장 감자당근채볶음 미역줄기볶음 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 팽이된장국 뼈없는닭볶음 돈육두부조림 시금치나물 배추김치(국내산)
689 Kcal	757 Kcal	773 Kcal	729 Kcal	735 Kcal	729 Kcal
21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
잡곡밥(국내산) 계란볶어국 메란장조림 새우젓애호박볶음 도시락김 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 대구지리탕(백탕) 청경채죽순볶음 어묵당근볶음 깻잎지 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 소고기무우국 오리불고기 ★야채계란찜 얼갈이나물 배추김치(국내산)	추석연휴	추석	추석연휴
715Kcal	765 Kcal	770 Kcal			
28(월)	29(화)	30(수)			
서리태밥(국내산) 떡만두국 데리야끼미트볼조림 두부조림 구이김 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 두부새우젓찌개 해물동그랑땡 고추장멸치조림 양념깻잎 배추김치(국내산)	흑미밥(국내산) 어묵국 연양식불고기 콩나물무침 실채무침 배추김치(국내산)			
737 Kcal	755 Kcal	750kcal			

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



1.2 9월 석식 식단표

	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
	서리태밥(국내산) 갈비탕 감자조림 연두부/양념장 파리고추멸치볶음 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 콩비지찌개 돈불고기 숙주나물 취나물 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 청국장찌개 임연수조림 오이무침 양파어묵볶음 배추김치(국내산)	차조밥(국내산) 동태탕 도토리묵/양념장 참나물 감자채볶음 배추김치(국내산)	-
	850 Kcal	850 Kcal	745 Kcal	640 Kcal	
7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)생신잔치	12(토) 운영
수수밥(국내산) 북어계란탕 콩치무조림 취나물 김자반 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 감자수제비 오리불고기 도토리묵/양념장 깻잎순나물 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 맑은알탕 삼치무조림 메란장조림 근대나물 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 버섯들깨탕 청경채소불고기 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 콩나물국 코다리무조림 야채어묵조림 도시락김 배추김치(국내산)	-
780 Kcal	750 Kcal	805 Kcal	885 Kcal	700 kcal	kcal
14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토) 운영
보리밥(국내산) 버섯들깨탕 돈불고기 양배추쌈/쌈장 아삭이무침 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 해물순두부찌개 조기구이 새우젓애호박볶음 파래무침 배추김치(국내산)	수수밥(국내산) 청국장 훈제오리 고추장멸치조림 숙주나물 배추김치(국내산)	서리태밥(국내산) 유부주머니국 코다리무조림 가지나물 우영조림 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 연두부계란탕 제육볶음 꽃맛살샐러드 오이지무침 배추김치(국내산)	-
760 Kcal	860 Kcal	805 Kcal	720 Kcal	870 Kcal	
21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
잡곡밥(국내산) 바지락미역국 임연수구이 파래김무침 무생채 배추김치(국내산)	쌀밥(국내산) 닭곰탕 두부조림 오징어젓갈 참나물겉절이 배추김치(국내산)	잡곡밥(국내산) 애호박새우젓찌개 해물동그랑땡 파리고추멸치조림 양념깻잎 배추김치(국내산)	추석연휴	추석	추석연휴
705 Kcal	715 Kcal	755 Kcal			
28(월)	29(화)	30(수)			
수수밥(국내산) 순두부국 훈제오리 브로콜리베이컨볶음 진미채 배추김치(국내산)	서리태밥(국내산) 감자맑은국 코다리무조림 애호박새우젓볶음 꽃맛살샐러드 배추김치(국내산)	기장밥(국내산) 갈비탕 생선까스 오이지무침 도라지나물 배추김치(국내산)			
805 Kcal	685 Kcal	760 Kcal			





DAY-CARE

가정통신문

1.3 9월 간식 식단표

9월 1주		1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
오전간식		참깨죽 보리차	견과류죽 보리차	야채죽 보리차	녹두죽 보리차	
오후간식		크리스피롤 우유	후레쉬베리 요구르트	찐감자 보리차	떠먹는요구르트	
9월 2주	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)생신잔치	12(토) 운영
오전간식	흑임자죽 보리차	땅콩죽 보리차	콩죽 보리차	단호박죽 보리차	참깨죽 보리차	야채스프 보리차
오후간식	카스테라 우유	미니핫도그 요구르트	제철과일	마시는비피더스	잔지기떡 식혜	촉촉치즈케익 요구르트
9월 3주	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토) 운영
오전간식	참깨죽 보리차	야채죽 보리차	녹두죽 보리차	견과류죽 보리차	땅콩죽 보리차	크림스프 보리차
오후간식	크리스피롤 우유	제철과일	후레쉬베리 요구르트	떠먹는요구르트	카스타드 두유	슈크림빵 보리차
9월 4주	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
오전간식	소고기스프 보리차	단호박죽 보리차	참깨죽 보리차	추석연휴	추석	추석연휴
오후간식	롤케익 우유	마시는비피더스	송편 식혜			
9월 5주	28(월)	29(화)	30(수)			
오전간식	땅콩죽 보리차	녹두죽 보리차	견과류죽 보리차			
오후간식	후레쉬베리 요구르트	제철과일	크리스피롤 두유			



사회복지법인 서울가톨릭사회복지회
한빛데이케어센터