

2026년 4월 가정통신문

**"꽃향기 가득한 4월,
어르신들의 웃음꽃도 함께 피어납니다"**

안녕하세요.

길가에 핀 개나리와 벚꽃이 마음을 설레게 하는 4월입니다.

항상 저희 센터를 믿고 어르신을 맡겨주시는 보호자님께

깊은 감사의 말씀을 올립니다.

새롭게 시작하는 만물의 기운을 받아, 이번 달에도 어르신들께서 더욱 활기차고

건강하게 지내실 수 있도록 정성을 다해 모시겠습니다.

가정 내에도 봄꽃처럼 화사한 행복이 가득하시길 기원합니다.

■ 4월 주요 프로그램 안내

- 월 4회 슬링 **재활운동**
- 4월 9일 **벚꽃 나들이**
- 4월 17일 **합창단**과 함께 즐기는 공연
- 4월 24일 **예술단 공연**
- 4월 29일 **텃밭** 상추 심기

※ 사정에 따라 요일이 변경될 수 있습니다. 참고해 주시고, 협조 부탁드립니다.

■ 외부 강사 프로그램

- 매주 (월요일) : 레크레이션 웃음치료
- 매주 (화요일) : 박하랑 노래교실
- 매주 (수요일) : 실버체육
- 매주 (목요일) : 교구/블록 , 미용서비스



섬기는재활복지센터

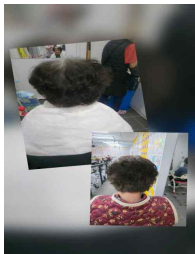


3월 섬기는 어르신 활동 사진



생신잔치

합창단 공연



자원봉사 미용/ 내 몸 사랑하기

예술단 공연

신체수업/결핵협회



레크레이션

감염예방 교육/ 밀가루 반죽

노래교실 / 실버체육

인지수업

4 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
오전 간식			녹두죽	쇠고기죽	황태죽	백태콩죽
정성이 가득한 점심			백미밥 참치추어탕 탕수가자미 어묵볶음 무생채 배추김치 759.1/27.3	렌틸콩밥 모듬해물탕국 돈김치볶음 깐풍기야채조림 연근샐러드 배추김치 750/28.1	백미밥 들깨무국 생선까스/소스 호박당근볶음 콩나물무침 배추김치 747/27.1	기장밥 순두부국 계란찜 깻잎전 무.버섯초절이 배추김치 740/24.4
오후 간식			요거트	단호박+바나나	빵+건강차	비피더스
건강을 생각한 저녁			백미밥 미소장국 돈채야채볶음 감자콘샐러드 오복지무침 배추김치 735.9/27.8	백미밥 감자양파국 낙지야채볶음 양배추찜./쌈장 얼갈이나물 배추김치 754.8/25.8	기장밥 계란파국 코다리조림 버섯야채볶음 열무무침 배추김치 742.1/23.5	백미밥 오징어무국 닭살두부조림 도토리묵/간장 무나물 배추김치 750.2/25.1
	6	7	8	9	10	11
오전 간식	단호박죽	무채죽	녹두죽	황태죽	양배추죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	백미밥 시락국 제육볶음 새송이조림 깻잎지 배추김치 742.5/25.3	흑미밥 복엇국 마파두부 양배추찜/쌈장 오이양파무침 배추김치 732.5/27.4	백미밥 두부장국 돈까스/소스 돈민찌스파게티 적채양배추피클 배추김치 760.5/27.2	렌틸콩밥 미역국 닭찜 세발나물겉절이 무나물 배추김치 750/28.1	백미밥 아묵김치국 돈육메추리알조림 감자채볶음 상추양파무침 배추김치 747/27.1	기장밥 사골해장국 삼치무조림 옛날소세지전 숙주나물 배추김치 763.5/26.8
오후 간식	유과	제철과일	단호박	양갱+건강차	쌀과자+두유	빵+건강차
건강을 생각한 저녁	백미밥 팽이장국 서대조림 감자볶음 돌나물무침 배추김치 774.2/27.4	백미밥 어묵김치국 닭조림 고구마튀김 무생채 배추김치 761.7/26.8	백미밥 조갯살무국 제육볶음 참나물무침 감자조림 배추김치 78.0/25.9	백미밥 유부장국 돈스테이크 단호박조림 알배추나물 배추김치 742.1/26.3	기장밥 소고기콩나물국 돈육잡채 오이부추무침 마늘종볶음 배추김치 732.1/24.6	백미밥 고추장돈감자국 두부구이/양념장 햄야채볶음 콩나물찜 배추김치 746.5/23.9
	13	14	15	16	17	18
오전 간식	야채죽	두부죽	무채죽	달걀죽	양배추죽	백태콩죽
정성이 가득한 점심	백미밥 콩나물국 돈버섯불고기 연두부찜/간장 다시마채무침 배추김치 762/28.1	흑미밥 소고기배춧국 코다리옛장조림 마늘종볶음 무생채 배추김치 759.2/27.4	백미밥 돼지국밥 순살치킨까스 브로콜리야채볶음 콩나물무침 배추김치 755.5/24.8	렌틸콩밥 근대국 돈안심장조림 모듬콩조림 돛나물초장무침 배추김치 752/25.4	백미밥 계란국 닭찜 새송이마늘볶음 양배추샐러드/소스 배추김치 781.1/26.5	기장밥 동태살무국 카레 김말이튀김 시금치나물 배추김치 738.4/23.7
오후 간식	단호박+브로컬리	고구마+건강차	곡식과자+건강차	제철과일	빵+건강차	요거트
건강을 생각한 저녁	백미밥 다시마어묵국 오징어야채볶음 우영채조림 마카로니샐러드 배추김치 742.2/24.8	백미밥 들깨미역국 돈장조림 청포묵/양념장 시래기조림 배추김치 750.1/25.5	백미밥 두부김치국 해물동그랑땡전 미나리아채무침 검은콩조림 배추김치 75.6/27.2	백미밥 주꾸미묵국 돈김치볶음 햄감자채볶음 단배추나물 배추김치 762.3/27.1	기장밥 표고들깨탕 삼치조림 파리고추찜 야채피클 배추김치 75.9/25.6	백미밥 새우젓호박국 간장마파두부 계란찜 무생채 배추김치 764.0/25.9

4 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	20	21	22	23	24	25
오전 간식	야채죽	황태죽	무채죽	달걀죽	쇠고기죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	백미밥 들깨미역국 버섯탕수육 렌틸콩야채볶음 꼬시래기무침 배추김치 744/26.6	흑미밥 유부장국 부추훈제오리볶음 양배추찜/쌈장 미나리실곤약무침 배추김치 759.4/28.1	백미밥 육개장 닭감자찜 미트볼피망볶음 맛살숙주무침 배추김치 750.1/25.6	렌틸콩밥 오징어묵국 돈불고기 도토리묵무침 무나물 배추김치 741/27.2	백미밥 바지락순두부국 간풍코다리 표고버섯야채볶음 비트양배추피클 배추김치 732.4/27.9	기장밥 시금치국 두부구이/간장 짜장 비트무생채 배추김치 741/25.8
오후 간식	단호박+브로컬리	제철과일	보리과자+두유	약과+건강차	빵+건강차	요거트
건강을 생각한 저녁	백미밥 청국장국 두부닭가슴살조림 파리무조림 양배추찜/쌈장 배추김치 74.6/24.6	백미밥 북어콩나물국 생선까스/소스 계란장조림 얼갈이나물 배추김치 751.2/25.5	백미밥 재첩국 돈채미나리볶음 어묵야채볶음 콩나물무침 배추김치 727.0/26.1	백미밥 팽이묵국 고등어김치조림 부추전 오징어젓갈 배추김치 724.8/25.7	기장밥 순두부백탕 돈육버섯볶음 브로콜리야채볶음 무나물 배추김치 760.2/26.3	백미밥 순살동태국 제육볶음 순대야채볶음 숙갓두부무침 배추김치 756.1/25.9
	27	28	29	30		
오전간식	야채죽	두부죽	백태콩죽	흑임자죽		
정성이 가득한 점심	백미밥 감자양파국 돈스테이크 잔멸치무조림 세발나물무침 배추김치 759.8/26.5	흑미밥 미역국 돈버섯불고기 파프리카잡채 숙주나물 배추김치 776/26.9	백미밥 김치콩나물국 닭불고기 감자채양파볶음 얼갈이나물 배추김치 746.4/26.5	렌틸콩밥 된장국 제육볶음 미역줄기볶음 마카로니샐러드 배추김치 749.7/25.7		
오후 간식	쌀과자+두유	달걀+요구르트	제철과일	비피더스		
건강을 생각한 저녁	백미밥 황태국 서대조림 숙주무침 연근조림 배추김치 765.8/26.8	백미밥 콩비지국 찜닭 감자전 얼무나물 배추김치 743.5/28.2	백미밥 단배추된장국 제육볶음 양상추샐러드 호박나물 배추김치 763.4/27.6	백미밥 들깨묵국 돈채양배추볶음 어묵야채볶음 비트무생채 배추김치 755.3/26.5		

원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입산-미국,국내산) 닭고기(국내산,수입산-브라질)
 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽁치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아)
 오징어(수입산-중국)계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산)
 고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)

※ 식단이 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.