

2026년 5월 가정통신문

**"마음이 따뜻해지는 5월,
어르신들과 사랑과 감사를 나눕니다"**

안녕하세요.

따뜻한 햇살이 기분 좋은 5월이 찾아왔습니다.

보호자님 가정에 사랑과 웃음이 가득하시길 바랍니다.

저희 센터에서는 5월을 맞아 어르신들께
즐거움과 웃음을 드릴 수 있는 다양한 활동을 준비하고 있습니다.
앞으로도 어르신들께서 편안하고 행복한 시간을 보내실 수 있도록
늘 정성을 다하겠습니다.

보호자님 가정에도 건강과 평안이 함께하시길 바랍니다. 감사합니다.

■ 5월 주요 프로그램 안내

- | | |
|--------|--|
| 월 4회 | 슬링 재활운동 |
| 5월 8일 | 어버이날 행사 - 외식, 선생님 공연, 어르신 노래자랑, 선물 증정 |
| 5월 15일 | 별빛 공원 산책 용호동 |
| 5월 22일 | 생신 잔치 와 함께하는 예술단 공연
김정만 박옥자 유경자 정은정 채쌍덕 추원득 하창경 어르신 |
| 5월 29일 | 인근 공원 산책 ※ 사정에 따라 요일이 변경될 수 있습니다. |

■ 외부 강사 프로그램

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



섬기는재활복지센터

5 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜					1	2
오전 간식					휴관 근로자의 날	백태콩죽
정성이 가득한 점심						기장밥 열갈이된장국 삼치무조림 너비아니구이 열무나물 배추김치 759.2/26.5
오후 간식						요거트
건강을 생각한 저녁						기장밥 오징어무국 돈불고기 유자청무생채 청경채볶음 배추김치 750.2/25.1
날짜	4	5	6	7	8	9
오전 간식	단호박죽	무채죽	녹두죽	표고버섯죽	양배추죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	백미밥 어묵국 닭조림 온두부/양념장 적채양채추무침 배추김치 755.2/26.5	흑미밥 돼지국밥 코다리무조림 깐풍기 쪽파무생채 배추김치 766.4/26.3	백미밥 냉이된장국 제육볶음 열무청조림 치커리양파무침 배추김치 729.8/26.4	렌틸콩밥 계란국 닭가슴살튀김 당근호박볶음 오이미역초무침 배추김치 750.0/26.2	백미밥 조갯살미역국 불향돈불고기 매콤야채전 실곤약무침 배추김치 747.8/26.3	기장밥 들깨묵국 단호박카레스튜 어묵양파볶음 열갈이나물 배추김치 751.2/24.7
오후 간식	블루베리쥬스	제철과일	단호박	양갱+건강차	쌀과자+두유	비피더스
건강을 생각한 저녁	백미밥 콩나물국 돈스테이크 버섯야채볶음 깻잎지 배추김치 751.2/25.6	흑미밥 동태살김치국 닭야채볶음 당근감자볶음 오이생채 배추김치 761.7/26.8	백미밥 북엇국 삼치조림 근대나물무침 케일쌈/쌈장 배추김치 78.0/25.9	렌틸콩밥 두부장국 서대무조림 잔멸치볶음 알배추나물 배추김치 742.1/26.3	백미밥 소고기숙주국 동그랑땡전 감자조림 취나물무침 배추김치 732.1/24.6	기장밥 낙지무국 두부구이/양념장 브로콜리무침 돌나물생채 배추김치 746.5/23.9
날짜	11	12	13	14	15	16
오전 간식	야채죽	두부죽	무채죽	브로콜리죽	양배추죽	백태콩죽
정성이 가득한 점심	백미밥 황태국 돈갈비무조림 미역줄기양파볶음 오이피클 배추김치 764.5/28.1	흑미밥 시금치국 코다리강정 마늘종야채볶음 열무무침 배추김치 744.1/26.7	백미밥 김치콩나물국 깻잎돈불고기 매콤새송이조림 다시마채무침 배추김치 759.6/27.3	렌틸콩밥 유부장국 순살닭갈비 무나물 양배추피클 배추김치 768.5/28.5	백미밥 닭개장 생선까스/소스 순대야채볶음 연근흑임자무침 배추김치 78.2/27.2	기장밥 참치감자국 짜장 계란후라이 새콤상추무침 배추김치 749.8/26.4
오후 간식	단호박+브로컬리	고구마+건강차	곡식과자+건강차	제철과일	빵+건강차	블루베리쥬스
건강을 생각한 저녁	백미밥 다시마어묵국 서대구이 고추장감자조림 적채상추무침 배추김치 742.2/24.8	흑미밥 들깨미역국 들깨돈불고기 도토리묵/양념장 양배추볶음 배추김치 750.1/25.5	백미밥 대파육개장 닭찜 고추지무침 무나물 배추김치 75.6/27.2	렌틸콩밥 바지락무국 해물콩나물찜 행감자채볶음 열무나물 배추김치 762.3/27.1	백미밥 표고들깨탕 낙지야채볶음 호박양파볶음 근대나물무침 배추김치 75.9/25.6	고추장두부찌개 돈육,버섯강정 김치전 단무지무침 배추김치 764.0/25.9

5 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	18	19	20	21	22	23
오전 간식	야채죽	표고버섯죽	무채죽	달걀죽	쇠고기죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	백미밥 조갯살미역국 돈김치찜 감자채볶음 도토리묵야채무침 배추김치 748.1/24.5	흑미밥 돈시래기탕 닭데리야끼볶음 양배추찜/쌈장 적채치커리무침 772.6/26.8 배추김치	백미밥 소고기무국 유산슬 매콤쥬키니볶음 맛살오이냉채 배추김치 754.5/26.7	렌탈콩밥 새우젓콩나물국 오징어제육볶음 하얀콩나물찜 포시래기무침 배추김치 752.1/26.0	백미밥 오징어묵국 돈까스/소스 스파게티 오이소박이 배추김치 750.8/24.9	기장밥 근대국 삼치구이 미트볼스튜 깻순무침 배추김치 771.7/25.7
오후 간식	단호박+브로콜리	제철과일	보리과자+두유	약과+건강차	빵+건강차	요거트
건강을 생각한 저녁	백미밥 김치콩나물국 가자미조림 아몬드멸치볶음 양배추찜/쌈장 배추김치 74.6/24.6	흑미밥 청국장국 해물완자전 표고양파볶음 얼갈이나물 배추김치 751.2/25.5	백미밥 애호박찌개 메란조림 어묵야채볶음 양념깻잎지 배추김치 727.0/26.1	렌탈콩밥 감자양파국 새우까스/소스 청포묵무침 시금치나물 배추김치 724.8/25.7	백미밥 순두부백탕 닭감자찜 브로콜리볶음 오복치무침 배추김치 760.2/26.3	기장밥 콩가루배춧국 고등어김치조림 야채춘권 숙갓무침 배추김치 756.1/25.9
날짜	25	26	27	28	29	30
오전간식	야채죽	두부죽	브로콜리죽	병아리콩죽	흑임자죽	달걀죽
정성이 가득한 점심	백미밥 닭곰탕 돈메란조림 청경채굴소스볶음 무채새콤무침 배추김치 773.1/26.1	흑미밥 우민찌미역국 돈불고기 파프리카잡채 중화풍오이무침 배추김치 765.3/27.4	백미밥 뼈없는감자탕 달단호박조림 양배추찜/쌈장 무,양파조절이 배추김치 734.6/26.5	렌탈콩밥 두부된장국 직화돈스테이크 연두부/양념장 흑임자샐러드 배추김치 735.5/24.5	백미밥 재첩국 간풍고다리 파리무조림 일미양배추무침 배추김치 760.1/28.1	기장밥 육개장 칠리탕수육 호박양파볶음 비트무생채 배추김치 755.3/26/4
오후 간식	쌀과자+두유	달걀+요구르트	제철과일	빵+건강차	고구마+건강차	비피더스
건강을 생각한 저녁	백미밥 황태국 닭찜 마늘쫄무침 미역줄기볶음 배추김치 765.8/26.8	흑미밥 바지락살된장국 코다리강정 야채전 부지깻이나물 배추김치 743.5/28.2	백미밥 들깨버섯국 고구마찜닭 치커리샐러드 무나물 배추김치 763.4/27.6	렌탈콩밥 소고기묵국 갈비산적조림 표고돈채볶음 열무나물 배추김치 755.3/26.5	백미밥 호박찌개 오징어야채볶음 부추전 콩나물무침 배추김치 756.7/25.9	백미밥 계란파국 하이라이스 계란야채볶음 다시마채무침 배추김치 742.1/23.5

원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입산-미국,국내산) 닭고기(국내산,수입산-브라질)
 건명태(수입산-러시아) 고등어,꽂치(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.