



2026년 6월 가정통신문

"싱그러운 초록빛이 짙어지는 6월"

안녕하세요.

따뜻한 햇살과 함께 어르신들의 웃음도 한층 더 밝아지는 계절인 것 같습니다.
늘 변함없는 관심과 사랑으로 함께해 주시는 보호자님께 깊이 감사드립니다.

특히 무더위가 시작되는 시기인 만큼

충분한 수분 섭취와 건강 관리에도 세심한 주의를 기울이고 있습니다.

앞으로도 어르신 한 분 한 분의 안전과 행복을 최우선으로 생각하며,

가족 같은 마음으로 정성껏 모시겠습니다.

보호자님의 가정에도 웃음과 평안이 가득한 6월 되시길 바랍니다.

■ 5월 주요 프로그램 안내

- | | |
|--------|-----------------------------|
| 5월 4회 | 슬링 재활운동 |
| 6월 4일 | 부산 박물관 나들이 |
| 6월 16일 | 합창단 공연 |
| 6월 26일 | 보호자 간담회와 함께하는 예술단 공연 |

※ 사정에 따라 요일이 변경될 수 있습니다.

■ 외부 강사 프로그램

- | | |
|----------|---------------------|
| 매주 (월요일) | 레크레이션 웃음치료 |
| 매주 (화요일) | 박하랑 노래교실 |
| 매주 (수요일) | 실버체육 |
| 매주 (목요일) | 리듬스폰난타 , 자원봉사 미용서비스 |



섬기는재활복지센터

2026년 6월 일정 및 프로그램

요일		월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5	6
08:20~09:30		인사나누기, 자유활동					
09:30~09:40							
10:40~11:40	2층	달력 만들기	박하랑노래교실 (박미경 외부강사) 10시30분	군인인형만들기	현충일 협동화	소원을 담은 풍경	국어아 놀자
	3층	달력 만들기		소원을 담은 풍경	군인인형만들기	현충일 협동화	신수아 놀자
12:30~13:55		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30	신체-레크레이션 (강수진 외부강사) 탬버린		재활운동	실버체육 (김태신 외부강사)	부산 박물관	리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)	오자미 컵 다트
							과녁 맞추기
		8	9	10	11	12	13
08:20~09:30		인사나누기, 자유활동					
09:30~09:40							
10:40~11:40	2층	갈비찜과 비빔밥	박하랑노래교실 (박미경 외부강사) 10시30분	버선의 추억	해바라기 만들기	농악고팔	신수아 놀자
	3층	버선의 추억		갈비찜과 비빔밥	농악고팔	해바라기 만들기	국어아 놀자
12:30~13:55		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30	신체-레크레이션 (강수진 외부강사) 말랑말랑 팔찌		내 몸 사랑하기 탈수예방 배변도움	실버체육 (김태신 외부강사)	리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)	재활운동	과녁 맞추기
							탱탱볼 축구
		15	16	17	18	19	20
08:20~09:30		인사나누기, 자유활동					
09:30~09:40							
10:40~11:40	2층	나비 모빌	행복한 새참 시간	우리집 장독대	수국 화병	비 오는 날 우산	표정 찾기
	3층	수국 화병	짚레꽃	비 오는 날 우산	나비 모빌	우리집 장독대	전통혼례 풍경
12:30~13:55		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30	신체-레크레이션 (강수진 외부강사) 파랑 청소용 포		합창단 공연	실버체육 (김태신 외부강사)	리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)	재활운동	농구
							오자미 컵 다트
		22	23	24	25	26	27
08:20~09:30		인사나누기, 자유활동					
09:30~09:40							
10:40~11:40	2층	황금물고기	박하랑노래교실 (박미경외부강사) 10시30분	접시꽃	수국 (이수시계)	짚레꽃	전통혼례 풍경
	3층	수국 (이수시계)		황금물고기	접시꽃	매실청	표정 찾기
12:30~13:55		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30	족욕		재활운동	실버체육 (김태신 외부강사)	리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)	보호자간담회 예술단공연	탱탱볼 축구
	신체검사						농구
		29	30				
08:20~09:30		인사나누기, 자유활동					
09:30~09:40							
10:40~11:40	2층	매실청	박하랑노래교실 (박미경외부강사) 10시30분				
	3층	행복한 새참 시간					
12:30~13:00		물리요법	물리요법				
14:30~15:30	신체-레크레이션 (강수진 외부강사) 캐스터네츠		신체검사				
			족욕				

※ 위 사항은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

6 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	6
오전 간식	병아리콩죽	양배추죽	녹두죽	쇠고기죽	황태죽	백태콩죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
	들깨묵국	콩나물국	감자호박국	시락국	순두부국	콩가루배춧국
	돈육대파불고기	돈민찌마파두부	코다리조림	돈갈비조림	닭조림	카레
	어묵양파볶음	동그랑땡전	가지굴소스볶음	브로콜리볶음	양배추찜/쌈장	두부구이/간장
	오이고추무피클	찐호박무침	참깨오이무침	젓갈무생채	고시래기무침	얼갈이된장무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	769.5/26.6	774.3/23/9	754.3/28.2	759.6/27.8	756.5/27.8	765.7/26.3
오후 간식	약과	블루베리차	요거트	단호박+바나나	빵+건강차	비피더스
건강을 생각한 저녁	백미밥	흑미밥	백미밥	렌틸콩밥	백미밥	기장밥
	돈김찜국	배추된장국	미역국	미소장국	감자국	주꾸미무국
	가자미조림	돈육마늘조림	낙지야채볶음	돈육두루치기	참치야채볶음	닭조림
	양배추샐러드	근대쌈/쌈장	양배추샐러드	새송이볶음	마늘쫀어묵볶음	김치전
	맛살겨자무침	느타리양파볶음	오복지무침	쪽파김무침	취나물무침	도라지무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기
	766.7/27/8	756.7/25.9	735.9/27.8	754.8/25.8	742.1/23.5	750.2/25.1
	8	9	10	11	12	13
오전 간식	단호박죽	무채죽	녹두죽	황태죽	양배추죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
	재첩국	빼없는갈비탕	닭곰탕	들깨미역국	된장국	김치콩나물국
	김치제육볶음	날치알계란찜	돈민찌두부조림	간장불고기	생선까스/칠리	닭감자조림
	생마늘쫀멸치조림	순대야채볶음	불맛짜장	야채춘권	오징어야채무침	간풍가지
	다시마채무침	실곤약야채무침	치커리유자무침	상추겉절이	연근샐러드	오이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	782.3/28.1	745.4/24.6	769.8/26.9	775.7/26.9	746.8/25.0	763.6/25.8
오후 간식	유과	제철과일	단호박	양갱+건강차	쌀과자+두유	빵+건강차
건강을 생각한 저녁	백미밥	흑미밥	백미밥	렌틸콩밥	백미밥	기장밥
	김치콩나물국	동태살뽕국	바지락무국	비지찌개	소고기무국	근대국
	육전	닭조림	돈김치볶음	삼치구이	너비아니계란전	계란말이
	표고야채볶음	당근감자채볶음	시금치나물무침	애호박볶음	콩나물조림	브로콜리/초장
	양상추샐러드	무생채	햄양배추볶음	배추나물	감자양파볶음	참나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기	배추김치	배추김치
	751.2/25.6	761.7/26.8	78.0/25.9	742.1/26.3	732.1/24.6	746.5/23.9
	15	16	17	18	19	20
오전 간식	야채죽	두부죽	무채죽	달걀죽	양배추죽	백태콩죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥	백미밥	흑미밥	백미밥	기장밥	백미밥
	계란국	유부장국	황태국	대파육개장	미역장국	호박새우젓국
	돼지두루치기	돈까스/소스	닭살데리야끼볶음	청경채낙지돈불	가자미무조림	온두부/볶음김치
	호박양파볶음	어묵야채볶음	깻잎전	칠리탕수육	가지양파볶음	해물완자전
	깻잎지	들깨양배추무침	오이피클	적채상추겉절이	마카로니샐러드	열무된장나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	깍두기
	764.2/27.7	749.2/25.9	750.0/28.1	766.1/27.1	734.4/25.9	758.3/26.9
오후 간식	단호박+브로콜리	고구마+건강차	곡식과자+건강차	제철과일	빵+건강차	요거트
건강을 생각한 저녁	백미밥	흑미밥	백미밥	렌틸콩밥	백미밥	기장밥
	다시마뽕국	들깨미역국	황개장	팽이된장국	모듬해물탕	고추장감자찌개
	고등어김치찜	돈불고기	주꾸미불고기	돈김치볶음	마파두부	오징어야채볶음
	연근조림	매콤야채전	어묵채볶음	감자조림	감자전	파리고추찜
	적채상추겉절이	오징어젓갈무생채	미나리무침	숙갓나물	참나물무침	시래기조림
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	742.2/24.8	750.1/25.5	75.6/27.2	762.3/27.1	75.9/25.6	764.0/25.9

6 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	22	23	24	25	26	27
오전 간식	야채죽	황태죽	무채죽	달걀죽	쇠고기죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 계란국 돈무조림 미역줄기양파볶음 쪽파무생채 배추김치 778.1/28.7	백미밥 어묵국 생강채삼치구이 새송이조림 새콤오이무침 배추김치 739.1/26.3	흑미밥 근대국 돈불고기 당근호박볶음 치커리양파겉절이 배추김치 734.8/25.8	백미밥 소고기콩나물국 닭가슴살튀김 시래기조림 병아리콩샐러드 배추김치 781.7/28.9	기장밥 팽이버섯국 파프리카볶잡 연두부/양념장 우영채샐러드 배추김치 755.4/25.5	백미밥 오징어무국 참치야채볶음 옛날소세지전 단배추나물 배추김치 758.4/25.5
오후 간식	단호박+브로컬리	제철과일	보리과자+두유	약과+건강차	빵+건강차	요거트
건강을 생각한 저녁	백미밥 참치김치국 제육볶음 파리무조림 단배추나물 배추김치 74.6/24.6	흑미밥 낙지무국 두부닭가슴살조림 맛살야채볶음 청경채무침 배추김치 751.2/25.5	백미밥 시금치국 코다리무조림 어묵야채볶음 도라지생채 배추김치 727.0/26.1	렌틸콩밥 김치비지찌개 돈불고기 김말이튀김 청포묵야채무침 배추김치 724.8/25.7	백미밥 순두부백탕 훈제오리볶음 쌈다시마/초장 무생채 배추김치 760.2/26.3	기장밥 두부장국 하이라이스 감자떡완자 새싹샐러드 깍두기 756.1/25.9
	29	30				
오전간식	두부죽	계란죽				
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 두부시금치국 코다리조림 깐풍기 오이나물 배추김치 749.1/27.2	백미밥 대합미역국 돈불고기 한식잡채 도토리묵/양념장 배추김치 771.4/28.2				
오후 간식	쌀과자+두유	달걀+요구르트				
건강을 생각한 저녁	백미밥 황태국 오삼불고기 숙주미나리무침 단호박조림 배추김치 765.8/26.8	흑미밥 시래기된장국 돈까스/소스 팽이야채볶음 얼갈이나물 배추김치 743.5/28.2				

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.