

2026년 9월 가정통신문

" 선선한 바람처럼 마음도 풍성해지는 9월! "

안녕하세요.

무더운 여름을 지나 어느새 가을의 문턱에 들어섰습니다.

선선한 바람처럼 어르신들의 하루에도 기분 좋은 웃음이

가득하도록 따뜻하고 즐거운 시간을 함께하겠습니다.

가정에도 행복과 건강이 가득한 풍성한 9월이 되시길 바랍니다.

■ 9월 주요 프로그램 안내

9월 4회 슬링 **재활운동**

9월 15일 가을 **운동회**

9월 17일 노인인권보호지침교육(노인학대예방)

9월 25~26일 추석연휴(휴 관)

※ 사정에 따라 요일이 변경될 수 있습니다.

■ 외부 강사 프로그램

매주 (월요일) 레크레이션 웃음치료

매주 (화요일) 박하랑 노래교실

매주 (수요일) 실버체육

매주 (금요일) 리듬스폰난타

둘째, 넷째주 (목요일) 자원봉사 미용서비스

9 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜		1	2	3	4	5
오전 간식		두부죽	야채죽	양배추죽	무채죽	백태공죽
정성이 가득한 점심		기장밥 빼없는감자탕 너비아니계란전 어묵마늘쫄볶음 참깨양배추샐러드 배추김치 766.3/27.8	흑미밥 새우젓호박국 닭살조림 마파가지볶음 오이무침 배추김치 754.3/28.2	백미밥 사골시래기국 돈갈비무조림 브로콜리아채볶음 부추무생채 배추김치 759.6/27.8	기장밥 순두부국 생선까스/소스 묵오이냉채 콩나물조림 배추김치 756.5/27.8	백미밥 콩가루배춧국 돈육카레 두부구이/간장 얼갈이무침 깍두기 765.7/26.3
오후 간식		제철과일	보리과자+쌍화차	달걀+요구르트	빵+건강차	비피더스
건강을 생각한 저녁		백미밥 소고기무국 김치제육볶음 연근조림 깻잎양념무침 배추김치 756.7/25.9	흑미밥 감자양파국 육전/파채겉절이 표고야채볶음 양상추샐러드 배추김치 772.1/28.3	백미밥 콩나물국 낙지야채볶음 쌈다시마/초장 무나물 배추김치 754.8/25.8	기장밥 계란파국 두부간풍기조림 파리잔멸치볶음 김가루무침 배추김치 742.1/23.5	백미밥 닭곰탕 낙지돈볼 새송이조림 얼무나물무침 배추김치 750.2/25.1
	7	8	9	10	11	12
오전 간식	표고버섯죽	무채죽	녹두죽	황태죽	양배추죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 재첩국 김치제육볶음 파리무조림 다시마채무침 배추김치 782.3/28.1	백미밥 들깨미역국 게맛살계란찜 돈채파프리카볶음 부추양배추겉절이 배추김치 745.4/24.6	흑미밥 황개장 돈민찌두부조림 햄감자채볶음 흑임자야채무침 배추김치 769.8/26.9	백미밥 두부김치국 닭감자조림 무나물 오이도라지무침 배추김치 775.7/26.9	기장밥 된장국 돈스테이크 표고호박볶음 연근과일샐러드 배추김치 746.8/25.0	백미밥 감자양파국 동그랑땡전 오징어야채무침 고추,무초절임 배추김치 763.6/25.8
오후 간식	유과	제철과일	단호박	양갱+건강차	블루베리라떼	요거트
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 시금치국 닭조림 무,오이장아찌 햄양배추볶음 배추김치 751.2/25.6	백미밥 순살동태국 돈메란조림 감자전 무생채 배추김치 761.7/26.8	흑미밥 유부장국 돈야채볶음 돔나물무침 양배추찜/쌈장 배추김치 78.0/25.9	백미밥 조갯살무국 코다리조림 팽이장조림 가지나물 배추김치 742.1/26.3	기장밥 두부김치국 주꾸미야채볶음 계란장조림 부추양파무침 배추김치 732.1/24.6	백미밥 팽이무국 돈육하이라이스 표고탕수 청포묵단무지무침 배추김치 746.5/23.9
	14	15	16	17	18	19
오전 간식	야채죽	두부죽	무채죽	계란죽	양배추죽	백태공죽
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 근대국 돼지두루치기 새송이야채볶음 콩나물조림 배추김치 764.2/27.7	백미밥 빼없는갈비탕 닭살조림 미역줄기볶음 김가루묵무침 깍두기 749.2/25.9	흑미밥 콩나물국 가자미무조림 연두부/간장 오이샐러드 배추김치 750.0/28.1	백미밥 조갯살미역국 묵전지오리엔탈무침 당근호박볶음 숙주겨자무침 배추김치 766.1/27.1	기장밥 복엇국 삼치조림 양배추찜/쌈장 실곤약야채무침 배추김치 734.4/25.9	백미밥 미소장국 짜장 김말이튀김 단무지무침 깍두기 758.3/26.9
오후 간식	단호박	쌀과자+두유	곡식과자+유자차	제철과일	빵+건강차	제철과일
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 다시마어묵국 훈제오리떡조림 우영채조림 적채양배추무침 배추김치 742.2/24.8	백미밥 버섯배춧국 푹찜 계란야채볶음 양상추샐러드 배추김치 750.1/25.5	흑미밥 김치비지찌개 돈불고기 마늘쫄무침 무나물 배추김치 75.6/27.2	백미밥 감자양파국 닭찜 고구마조림 참나물무침 배추김치 762.3/27.1	기장밥 소고기국 돈육마파두부 건새우무조림 청경채무침 배추김치 75.9/25.6	백미밥 두부호박찌개 돈장조림 계란후라이 삼색나물/고추장 배추김치 764.0/25.9

9 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	21	22	23	24	25	26
오전 간식	계란죽	황태죽	무채죽	녹두죽	휴관	휴관
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 들깨묵국 코다리무조림 온두부/양념장 꼬시래기무침 배추김치 778.1/28.7	백미밥 계란국 탕수육/소스 무나물 중화풍오이무침 배추김치 739.1/26.3	흑미밥 유부장국 돈불고기 시래기조림 익힌당근호박무침 배추김치 734.8/25.8	백미밥 해물탕국 닭가슴살튀김 편육겨자무침 홀그레인샐러드 배추김치 781.7/28.9		
오후 간식	단호박+브로컬리	제철과일	보리과자+두유	약과+건강차		
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 순두부국 제육볶음 당근호박볶음 오이나물 배추김치 74.6/24.6	백미밥 콩가루배춧국 닭살감자조림 느타리양파볶음 얼갈이나물 배추김치 751.2/25.5	흑미밥 재첩국 훈닭살야채볶음 어묵야채조림 미역초무침 배추김치 727.0/26.1	백미밥 북어묵국 가자미조림 순대/쌈장 상추양파무침 배추김치 724.8/25.7		
	28	29	30			
오전간식	무채죽	양배추죽	야채죽			
정성이 가득한 점심	렌틸콩밥 어묵국 미트스파게티 돈까스/소스 병아리콩샐러드 배추김치 749.1/27.2	백미밥 대합미역국 돈육버섯불고기 한식잡채 도토리묵/양념장 배추김치 771.4/28.2	흑미밥 오징어묵국 돈메란조림 호박양파볶음 새콤오이무침 배추김치 769.5/26.6			
오후 간식	쌀과자+두유	달걀+요구르트	유과			
건강을 생각한 저녁	렌틸콩밥 황태국 돈야채조림 햄감자볶음 실곤약참깨무침 배추김치 765.8/26.8	백미밥 열무토장국 같은고기두부조림 옥수수맛탕 열무나물 배추김치 743.5/28.2	흑미밥 바지락국 서대조림 계란야채볶음 호박나물 배추김치 763.4/27.6			

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

※ 식자재 수급 사정에 따라 식단이 변경될 수 있습니다.

2026년 9월 일정 및 프로그램

요일		월		화		수		목		금		토	
날짜				1		2		3		4		5	
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽											
09:50~10:30				이미라, 김대철		강희경, 김보경		김은옥, 김은희		한연수, 최준자		강희경, 김대철	
10:40~11:40	2층	박하랑노래교실 (박미경외부강사) 10시30분		달력만들기 (이명수)		달력만들기 (한영권)		오이소박이 (한연수)		운동회현수막(협동화) (이주은)		국어아날자 (강희경)	
	3층												
12:30~13:50				물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법	
14:30~15:30				오자미던지기 (강희경)		실버체육 (김태산 외부강사)		재활운동(3) (이명수)		리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)		계란판탁구공놀이 (안숙희)	
				볼링 (최준자)								오자미던지기 (박은희)	
		7		8		9		10		11		12	
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽											
09:50~10:30		이미라, 김보경		한연수, 최준자		김은옥, 박은희		강희경, 김보경		이미라, 최준자		김은옥, 김대철	
10:40~11:40	2층	모기향 (강희경)		박하랑노래교실 (박미경 외부강사) 10시30분		가을나무다람쥐 (김보경)		쳐서가울리스 (박은희)		가을창문꾸미기 (한연수)		산수아날자 (안숙희)	
	3층	운동회현수막(협동화) (이주은)				쳐서가울리스 (박은희)		가을나무다람쥐 (김보경)		임체가을나무 (김은옥)		국어아날자 (강희경)	
12:30~13:50		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법	
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)		재활운동(2) (이명수)		실버체육 (김태산 외부강사)		신체검사		리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)		볼링 (한영권)	
								내몸사랑하기 (김보경)				계란판탁구공놀이 (김대철)	
		14		15		16		17		18		19	
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽											
09:50~10:30		한연수, 박은희		이미라, 김보경		김은옥, 김대철		한연수, 최준자		강희경, 박은희		한영권, 김대철	
10:40~11:40	2층	임체가을나무 (김은옥)		박하랑노래교실 (박미경 외부강사) 10시30분		가을국화 (이미라)		가을을담은낙엽 (기선미)		주석다과상 (이주은)		주석모빌 (안숙희)	
	3층	가을창문꾸미기 (한연수)				가을을담은낙엽 (기선미)		가을국화 (이미라)		주석모빌 (안숙희)		주석다과상 (이미라)	
12:30~13:50		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법	
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)		가을운동회		실버체육 (김태산 외부강사)		노인인권보호 지침교육 (노인학대예방)		리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)		재활운동(3) (이명수)	
		21		22		23		24		25		26	
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽											
09:50~10:30		김은옥, 김보경		한영권, 김대철		한연수, 최준자		강희경, 박은희					
10:40~11:40	2층	주석액자 (박은희)		박하랑노래교실 (박미경외부강사) 10시30분		명절모듬전 (기선미)		제비등지 (최준자)		주 석 (휴 관)		주석연휴 (휴 관)	
	3층	명절모듬전 (기선미)				주석액자 (강희경)		나의살던고향은 (김대철)					
12:30~13:50		물리요법		물리요법		물리요법		물리요법					
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)		재활운동(2) (이명수)		실버체육 (김태산 외부강사)		웃놀이 (안숙희, 김대철)					
		28		29		30							
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽											
09:50~10:30		이미라, 김보경		강희경, 김대철		한영권, 박은희							
10:40~11:40	2층	리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)		색종이접기 - 감 (김은옥)		테라리움 선인장 (김보경)							
	3층			테라리움 선인장 (김보경)		색종이접기 - 감 (박은희)							
12:30~13:50		물리요법		물리요법		물리요법							
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)		내몸사랑하기 (안숙희)		나의살던고향은 (한영권)							
				신체검사		제비등지 (최준자)							

※ 위 사항은 사정에 따라 변경될 수 있습니다. Ⅱ