

2026년 05월 가정통신문

센터에서는 어르신들의 기초 건강 상태를 매일 확인하고 있습니다.
감기 증상(고열, 기침 등)이 있으신 분은 마스크 착용을 부탁드립니다.
센터로 사전에 연락 주시면 어르신 건강 관리에 참고하겠습니다.

1. 5월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
2. 4월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자(MMS)로 보내드립니다.
3. 현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 5월 프로그램 & 행사 일정 ★

- *월요일 오전 난타장구
- *화요일 오전 시니어뇌블럭
- *수요일 오전 실버레크레이션(웃음치료)
- *목요일 오후 행복한 노래교실
- *금요일 오후 실버레크레이션(줄바댄스)
- *주 5회 이상 워크메이트 운동

*2일(토) 오후 - 생신잔치

대상자 : 이옥선 어르신

가족참여프로그램 (자체프로그램)

- *2일(토) 오후 - 미소 봉사단 공연
- *8일(금) 오전 - 어버이날 행사 및 보호자 간담회
- *8일(금) 오후 - 화개 김영옥 무용단 공연
- *9일(토) 오후 - 두레나눔 봉사단 공연
- *12일(화) 오후 - 결핵 검진 (대한결핵협회 울산경남지부)
- *16일(토) 오후 - 요리프로그램 (또띠아 치킨랩 샌드위치 만들기)
- *18일(월) 오후 - 이,미용 봉사활동 (울산미용전문학원)
- *23일(토) 오전 - 온누리 기치유 봉사단
- *26일(월) 오후 - 신체기능평가 (상떼 헬스케어)

*매주 목요일, 금요일, 토요일 목욕 급여 제공합니다.

*기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

♣ 공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.

(5월 1일, 5일, 25일 석식 미제공)

2026년 05월 식단표

2026년 05월

울산정주간보호센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심 식단					잡곡밥 맑은감자국 오리야채주물럭 깻잎순나물 콩나물오이초무침 배추김치 (540kcal)	< 생신잔치 > 팔찰밥/미역국 소불고기 조기구이 잡채 배추김치 (570kcal)
오전 간식					콩가루죽 저염 배추김치/물김치	계란당근죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식					어묵탕	과일/떡/음료
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	잡곡밥 두부국 돈육양배추볶음 연근흑임자무침 시금치나물 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 유부장국 낙삼불고기 마늘쫄볶음 락교단무지무침 배추김치 (610kcal)	< 특식 먹는 날 > 재첩무국 소갈비찜 부추김말이튀김 오이고추무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 버섯된장국 방어데리야키 가지숙채 방풍나물무침 배추김치 (567kcal)	잡곡밥 감자근대국 청경채불고기 올방개묵/양념장 상추겉절이 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 훈제오리채소찜 버섯피망볶음 오이무침 배추김치 (565kcal)
저녁 식단	잡곡밥 홍합살맑은국 삼치구이 오징어젓갈 콩나물무침 배추김치 (552kcal)		잡곡밥 김치콩나물국 돈육계란장조림 실곤약초무침 참나물무침 백김치 (550kcal)	잡곡밥 소고기무국 닭살겨자볶음 고사리나물 유자무생채 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 콩가루배춧국 코다리무조림 브로콜리맛살볶음 양배추찜/양념장 배추김치 (570kcal)	
오전 간식	누룽지죽 저염 배추김치/물김치	닭아채죽 저염 배추김치/물김치	팔죽 저염 배추김치/물김치	잔멸치죽 저염 배추김치/물김치	오트밀죽 저염 배추김치/물김치	새우살죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	후렌치파이/두유	치즈케이크/결명자 차	제철과일/요거트	쿠크다스케이크/과 수원	삶은계란/매실차	김가루주먹밥/보리 차

구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	잡곡밥 팽이미소국 아귀콩나물찜 감자조림 곤드레나물 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 호박잎된장국 미나리제육볶음 온두부찜/양념장 돌나물오리엔탈무침 배추김치 (565kcal)	<특식먹는날> 달걀팻국 렌틸콩카레라이스 간풍만두 단무지 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 부대찌개 가자미구이 단호박떡조림 치커리유자무침 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 닭버섯들깨탕 순대볶음 숙갓두부무침 건파래자반 배추김치 (558kcal)	잡곡밥 두부유채국 목살꼭창 부들어묵볶음 애호박나물 배추김치 (540kcal)
저녁 식단	잡곡밥 소고기우거지해장국 미트볼조림 청포묵무침 근대나물 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 콩나물무채국 적어구이 메추리알샐러드 얼갈이장나물 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 열무된장국 돈육고구마조림 메밀전병 숙주나물무침 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 소고기미역국 바삭불고기 달걀야채찜 양념깻잎지 배추김치 (529kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 순살안동찜닭 표고당근조림 부추사과무침 배추김치 (530kcal)	
오전 간식	흑임자죽 저염 배추김치/물김치	버섯죽 저염 배추김치/물김치	전복죽 저염 배추김치/물김치	소고기야채죽 저염 배추김치/물김치	연두부죽 저염 배추김치/물김치	김치콩나물죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	곡물그대로/과일주 스	한입카스테라/배주 스	딸기타르트/결명자 차	물만두/오미자차	감자/아침햇살	치킨랩 샌드위치/알로에주 스
구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	잡곡밥 매생이떡국 임연수조림 고구마순무찜 알배추겉절이 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 황태해장국 섭산적 고구마호두조림 취나물무침 배추김치 (552kcal)	<특식먹는날> 툇무밥 들깨오리탕 연두부/양념장 오이지무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 어묵숙갓국 삼치조림 토마토양상추샐러드 도라지채무침 배추김치 (569kcal)	잡곡밥 맑은버섯국 춘천닭갈비 연근조림 치커리양파무침 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 애호박두부국 해물찜 명란젓무침 마늘쫄들깨무침 배추김치 (560kcal)
저녁 식단	잡곡밥 시금치된장국 돈채김치볶음 모듬콩조림 양배추나물 백김치 (557kcal)	잡곡밥 콩비지백탕 갈치구이 잔멸치볶음 유부양파볶음 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 오징어국 치즈돈까스/소스 그린빈양송이볶음 비타민겉절이 배추김치 (580kcal)	잡곡밥 들깨시락국 소고기계란장조림 우엉채볶음 툇콩나물초무침 배추김치 (560kcal)	잡곡밥 꽃게탕 돈채가지볶음 브로콜리두부무침 얼갈이겉절이 배추김치 (545kcal)	
오전 간식	타락죽 저염 배추김치/물김치	표고버섯죽 저염 배추김치/물김치	계란깨죽 저염 배추김치/물김치	복어야채죽 저염 배추김치/물김치	콩가루죽 저염 배추김치/물김치	브로콜리죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	카스타드/결명자차	과일쿠키/매실차	제철과일/요거트	찹쌀약과/등글레차	쿠크다스케이크/배 주스	옥수수전/보리차

구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	잡곡밥 감자옹심이국 고등어데리야끼 버섯파프리카볶음 머위나물 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 다시마무채국 오리부추불고기 양배추쌈 오이참깨샐러드 배추김치 (560kcal)	<특식먹는날> 순두부된장국 수육 도토리묵/양념장 상추겉절이 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 호박고추장찌개 삼치구이 들기름김치지짐 고사리들깨나물 백김치 (588kcal)	잡곡밥 미소된장국 돼지안심조림 감자채볶음 부추겉절이 배추김치 (600kcal)	잡곡밥 달걀버섯국 돈육강정 복어채무침 블루베리샐러드 배추김치 (600kcal)
저녁 식단		잡곡밥 다슬기국 오징어파전 새송이버섯조림 방풍나물 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 소고기숙주탕 해물볶음우동 해파리냉채 시금치두부무침 배추김치 (565kcal)	잡곡밥 감자양파국 닭볶음탕 죽순볶음 된장깻잎지 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 팽이유부국 주꾸미야채볶음 탕평채 청경채무침 배추김치 (555kcal)	
오전 간식	견과류죽 저염 배추김치/물김치	시금치죽 저염 배추김치/물김치	들깨죽 저염 배추김치/물김치	채소죽 저염 배추김치/물김치	맛살계란죽 저염 배추김치/물김치	애호박죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	우유롤케이크/미숫 가루	미니샌드케이크/두 유	곡물그대로/과일주 스	미니핫도그/알로에 주스	삶은계란/식혜	찐케이크/결명자차

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 쌀:국내산

찹쌀:국내산

잡곡류:국내산

계란:국내산

쇠고기:국내산/호주산

돼지고기:국내산

닭고기,오리고기:국내산/멕시코산

배추김치:국내산/중국산

두부류(대두):국내산

멸치:국내산

나물류:국내산

고등어, 삼치,가자미:국내산/노르웨이산

바지락: 국내산

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경될 수 있습니다.

※ 잡곡밥과 쌀밥(백미밥)은 서로 변경 가능합니다.

※ 알레르기 유발식품 표시

: ①달걀 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산포함식품
⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합포함) ⑲잣

※ 다인푸드 식단표 / 셋째 주 토요일 오후 간식은 요리 프로그램으로 인해 변경될 수 있습니다.

2026년 05월 프로그램 일정표

2026년 05월 / 기본형

울산정주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 . 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-봄꽃 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 춤바댄스(노인스포츠클럽) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 응급처치 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 영상 시청-미세먼지 관련 교육 15:30~16:00(30분)	2 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-어린이날 10:30~11:30(60분) 가족(전체) 생신 잔치(이옥선) 14:00~15:00(60분) 기타(전체) 봉사활동-미소봉사단 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
3	4 신체(전체) 건강체조(힘내체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램-동학농민운동 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체조-접시 15:30~16:00(30분)	5 어린이 날 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술수업-습자지 카네이션 만들기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:30~16:00(30분)	6 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 웃음치료 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램-판소리 : 수궁가 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	7 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-추억의 얼굴 : 허장강 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 행복한 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 응급처치 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 인지활동지 15:30~16:00(30분)	8 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:30~10:00(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 가족(전체) 어버이날 행사 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-어버이날 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 봉사활동-화개김영옥무용단 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 응급처치 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	9 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 신체놀이-병뚜껑 굴리기 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 봉사활동-두레나눔봉사단 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 인지프로그램-전래동화 : 흑부리영감 1 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)

10	11 신체(전체) 건강체조(힘뇌체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 인지프로그램-동학농민운동 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 컵타 15:30~16:00(30분)	12 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 결핵검진 13:30~14:00(30분) 인지(전체) 인지프로그램-체찰음식 : 매실장아찌 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:30~16:00(30분)	13 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 웃음치료 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술수업-일회용품 13:30~14:00(30분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	14 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 신체놀이-탁구공 블랙홀 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 행복한 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 인지활동지 15:30~16:00(30분)	15 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-스승의 날 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 춤바댄스(노인스포츠) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~16:00(30분) 신체(전체) 소근육 운동(손유희) 15:30~16:00(30분)	16 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-나라를 빛낸 위인 : 세종대왕 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 요리프로그램-또띠아 치킨랩 샌드위치 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
17	18 신체(전체) 건강체조(힘뇌체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 봉사활동-이미용봉사 14:00~15:00(60분)(자) 사회(전체) 영화관람 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체조 15:30~16:00(30분)	19 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 시니어뇌블럭 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술수업-등 만들기 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:30~16:00(30분)	20 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 인지프로그램-보이스 퍼싱 예방법 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 재난상황 대응 훈련 -수급자 및 종사자(지진) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	21 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-절기와 세시 풍속 : 소만 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 행복한 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 인지활동지 15:30~16:00(30분)	22 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 신체놀이-낙시게임 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 춤바댄스(노인스포츠) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	23 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 봉사활동-기치유 봉사단 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지프로그램-가요 퀴즈 : 흥시 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)

24 석가탄신일	25 대체공휴일(5.24) 신체(전체) 건강체조(힘뇌체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 인지프로그램-부처님 오신 날 10:30~11:30(60분) 사회(전체) 올바른 분리수거 실천하기 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체조-접시 15:30~16:00(30분)	26 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 인지프로그램-가요 퀴즈 : 아빠의 청춘 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 신체기능평가 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:30~16:00(30분)	27 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 인지(전체) 웃음치료 10:30~11:30(60분)(외) 인지(전체) 미술수업-종이접기 (새싹화분) 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	28 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-옛날 물건과 오늘날 물건 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 행복한 노래교실 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 옹모 단장 15:30~16:00(30분) 인지(전체) 인지활동지 15:30~16:00(30분)	29 신체(전체) 건강체조(밴드체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 인지(전체) 인지프로그램-전국 맛 탐방 : 강원도 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 줌바댄스(노인스포츠) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(전체) 개인위생관리 및 옹모 단장 15:30~16:00(30분) 신체(전체) 소근육 운동(손유희) 15:30~16:00(30분)	30 신체(전체) 건강체조(국민체조) 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 워크메이트 09:50~10:20(30분) 신체(전체) 개인위생청결관리 10:10~11:30(80분) 신체(전체) 신체놀이-접시당기기 10:30~11:30(60분) 인지(전체) 인지프로그램-전래 동화 : 흑부리영감 2 14:00~15:00(60분) 인지(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
31						