

2026년 09월 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. 9월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
2. 8월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자(MMS)로 보내드립니다.
3. 현금 영수증은 당월 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 9월 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

*5일(토) 오후 - 생신잔치

대상자 : 김정자어르신, 김화득어르신, 이귀하어르신
가족참여프로그램 (자체프로그램)

- *5일(토) 오후 - 미소 봉사단 공연
- *16일(화) 오후 - 노전강모봉사단
- *19일(토) 오후 - 요리프로그램 (송편 만들기)
- *21일(화) 오후 - 이,미용 봉사활동 (울산미용전문학원)
- *29일(화) 오후 - 신체기능평가 (상떼 헬스케어)

*매주 목요일, 금요일, 토요일 목욕 급여 제공합니다.

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

*24일~26일 공휴일로 인해 목욕 급여는 21일(월),22일(화),23일(수) 제공됩니다.

♣ 공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다. (9월 24일,26일 석식 미제공)

* 추석 당일(9월 25일)은 센터 쉽니다.

2026년 09월 식단표

2026년 09월

울산정주간보호센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 얼큰소고기무국 새우까스/타르타르 알감자조림 꼬시래기무침 배추김치 (516/21kcal)	<특식> 들깨칼국수 메밀전병 토마토겉절이 배추김치 (556/18kcal)	잡곡밥 시락국 가자미카레구이 건새우마늘쫄볶음 상추겉절이 배추김치 (573/46kcal)	잡곡밥 콩나물국 매콤닭갈비 고구마순조림 해초무침 배추김치 (596/45kcal)	<생신> 팔찰밥/미역국 소불고기 조기구이 한식잡채 배추김치 (581/30kcal)
저녁 식단		잡곡밥 호박된장국 깻잎완자구이 취포채간장조림 풋마늘초고추장무침 배추김치 (607/35kcal)	잡곡밥 바지락된장국 간장돼지불고기 새송이피망조림 고춧잎나물 배추김치 (598/35kcal)	잡곡밥 복어무국 마파두부 맛살겨자무침 근대나물 배추김치 (530/30kcal)	잡곡밥 썩갓어묵국 표고탕수육/소스 연근깨소스무침 열무나물 배추김치 (553/21kcal)	
오전 간식		고구마죽 저염 배추김치/물김치	참치야채죽 저염 배추김치/물김치	표고죽 저염 배추김치/물김치	새우죽 저염 배추김치/물김치	계란죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식		후렌치파이/아침햇 살	쿠크다스케이크/두 유	곡물그대로/얼라이 브	단호박/매실차	떡/과일/둥굴레차
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 아욱국 양념치킨 매추리알파리조림 양배추샐러드/케요 네즈 배추김치 (583/27kcal)	잡곡밥 무채국 쭈삼불고기 새우살양송이볶음 얼갈이나물 배추김치 (588/36kcal)	<특식> 비빔밥/팽이맑은국 옥수수고로케 우렁강된장 오이양파무침 배추김치 (548/33kcal)	잡곡밥 돈육고추장찌개 보리새우부추전 매콤어묵무침 미나리팽이무침 배추김치 (652/29kcal)	잡곡밥 나가사키짬뽕국 삼치엿장구이 미역줄기볶음 비트무피클 배추김치 (598/35kcal)	잡곡밥 새알미역국 명란계란찜 가지나물 비름나물 배추김치 (589/30kcal)
저녁 식단	잡곡밥 맑은소고기무국 고등어조림 건취나물볶음 오징어젓갈 배추김치 (552/40kcal)	잡곡밥 꽃게탕 코코넛치즈연어스틱 토란대들깨볶음 치커리사과겉절이 배추김치 (565/20kcal)	잡곡밥 김치국 우육무조림 단호박샐러드 아삭고추된장무침 배추김치 (510/20kcal)	잡곡밥 시금치된장국 묵은지닭살조림 고사리나물 그린샐러드/오리엔 탈 배추김치 (576/30kcal)	잡곡밥 실파계란국 고추잡채/꽃빵 잔멸치아몬드볶음 깻순나물 배추김치 (553/26kcal)	
오전 간식	순두부죽 저염 배추김치/물김치	단호박죽 저염 배추김치/물김치	참깨죽 저염 배추김치/물김치	소고기죽 저염 배추김치/물김치	병아리콩죽 저염 배추김치/물김치	버섯야채죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	쌀과자/과수원	도라야끼/자두주스	어묵탕	꿀호떡/식혜	찜감자/배주스	부추전/결명자차

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 미나리해물탕 돈까스/소스 건파래실파무침 유채나물 배추김치 (538/26kcal)	잡곡밥 청국장 제육볶음 새우살청경채볶음 무채나물 배추김치 (583/29kcal)	<특식> 짜장면 갈비만두 짜차이무침 단무지 (626/40kcal)	잡곡밥 호박된장국 연양불고기 도토리묵무침 오복지무침 배추김치 (476/24kcal)	잡곡밥 감자수제비국 동태강정 마늘쫀간장조림 툇두부무침 배추김치 (556/24kcal)	잡곡밥 유부맑은국 미트볼데리야끼볶음 컬리플라워맛살볶음 숙주당근무침 배추김치 (493/21kcal)
저녁 식단	잡곡밥 버섯들깨탕 훈제오리부추찜 그린빈맛살볶음 열무겉절이 배추김치 (581/27kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 임연수어조림 우영조림 단배추나물 배추김치 (498/26kcal)	잡곡밥 다슬기부추국 소고기떡잡채 가지양념무침 양배추나물 배추김치 (560/30kcal)	잡곡밥 표고버섯새우완자탕 안동찜닭 쌈아콩조림 오이도라지무침 배추김치 (628/46kcal)	잡곡밥 근대국 돈육파프리카볶침 연두부/양념장 다시마채무침 배추김치 (571/31kcal)	
오전 간식	타락죽 저염 배추김치/물김치	전복죽 저염 배추김치/물김치	누룽지죽 저염 배추김치/물김치	팔죽 저염 배추김치/물김치	홍합죽 저염 배추김치/물김치	콩가루죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	후렌치파이/두유	한입핫도그/동굴레 차	마가렛트/얼라이브	물만두/매실차	삶은계란/식혜	송편/결명자차
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 들기름미역국 오삼불고기 호박새우젓볶음 실곤약마요네즈무침 배추김치 (591/37kcal)	잡곡밥 등뼈감자탕 두부까스 곤드레나물볶음 궁채장아찌 배추김치 (548/33kcal)	<특식> 잡곡밥/배추된장국 돼지수육 상추쌈/쌈장 무생채 배추김치 (539/34kcal)	잡곡밥 조랭이떡국 적어구이 청포묵김가루무침 미나리유부무침 배추김치 (565/29kcal)		잡곡밥 참치김치찌개 아채계란말이 백묵이버섯냉채 양념깻잎지 배추김치 (578/34kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순두부찌개 감자채전 불어묵조림 오이지무침 배추김치 (591/29kcal)	잡곡밥 사골우거지국 오리주물럭 연근조림 참나물된장무침 배추김치 (623/25kcal)	잡곡밥 오징어무국 함박스테이크/소스 과일사라다 미역초무침 배추김치 (583/29kcal)			
오전 간식	닭살야채죽 저염 배추김치/물김치	브로콜리치즈죽 저염 배추김치/물김치	흑임자죽 저염 배추김치/물김치	녹두죽 저염 배추김치/물김치		애호박죽 저염 배추김치/물김치
오후 간식	곡물그대로/자두주 스	한입과일쿠키/배주 스	양갱/결명자차	옥수수빵/매실차		주먹밥/동굴레차

구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	잡곡밥 옹심이만두국 닭살양배추조림 느타리버섯볶음 요거트샐러드 배추김치 (576/33kcal)	잡곡밥 동태탕 동그랑땡구이 멸치고추장볶음 오이양파무침 배추김치 (568/26kcal)	<특식> 어묵우동 불고기김말이튀김 고구마샐러드 단무지 (632/23kcal)			
저녁 식단	잡곡밥 황태국 우채죽순볶음 두부구이/간장 숙주나물 배추김치 (579/38kcal)	잡곡밥 홍합무국 낙지불고기 도라지나물 알배추숙쌈/쌈장 배추김치 (595/32kcal)	잡곡밥 감자국 삼치양념조림 브로콜리/초장 청경채굴소스볶음 배추김치 (561/27kcal)			
오전 간식	계살아채죽 저염 배추김치/물김치	미역죽 저염 배추김치/물김치	소고기죽 저염 배추김치/물김치			
오후 간식	후렌치파이/검은콩 두유	델리만쥬/알로에 주 스	마가렛트/아침햇살			

※ 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 / 넷째 주 토요일 오후 간식은 요리 프로그램으로 인해 변경될 수 있습니다.

2026년 09월 프로그램 일정표

2026년 09월 / 기본형

울산정주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 신체기능 (전체) 건강체조(밴드 체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 시니어뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 미술수업-코스모스 리스 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	2 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 웃음치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-물리적속성:색상 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	3 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리량체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-추억의 가요:거짓말 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지활동지 [인지] 15:30~16:00(30분)	4 신체기능 (전체) 건강체조(밴드 체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-손볼링게임 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-추억의 가요:거짓말@ [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 춤바댄스(노인스포츠) [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 소근육 운동(손유희) [신체] 15:30~16:00(30분)	5 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-외국어 표현:고마워 [인지] 10:30~11:30(60분) 가족지지 (전체) 생신 잔치(이귀하,김정자) [가족] 14:00~15:00(60분) 봉사활동 (전체) 봉사활동-미소봉사단 [기타] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
6	7 신체기능 (전체) 건강체조(힘뇌체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-손씻기수칙 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조-접시 [신체] 15:30~16:00(30분)	8 신체기능 (전체) 건강체조(밴드 체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 시니어뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-추억의 얼굴:개그맨 서영춘 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	9 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-옛날물건과 오늘날 물건 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 미술수업-병풍만들기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	10 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리량체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-민요장단:자진모리 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 서예 [인지] 15:30~16:00(30분)	11 신체기능 (전체) 건강체조(밴드 체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-병뚜껑골인 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-추억의 얼굴:개그맨 서영춘@ [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 춤바댄스(노인스포츠) [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 소그룹인지프로그램 [인지] 15:30~16:00(30분)	12 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-휴지당기기 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-사물관련속담@ [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-사물관련속담 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)

13	14 신체기능 (전체) 건강체조(힘뇌체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-역사 속 인물:김구 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 컵타 [신체] 15:30~16:00(30분)	15 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 시니어뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 미술수업-무늬꾸미기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	16 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 웃음치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 봉사활동 (전체) 봉사활동-노전강모봉사단 [기타] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	17 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-그때 그시절:88서울올림픽 [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 행복한 노래교실 [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지활동지 [인지] 15:30~16:00(30분)	18 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-두레박놀이 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-이웃문화탐방:일본@ [인지] 10:30~11:30(60분) 맞춤형프로그램 (전체) 줌바댄스(노인스포츠) [인지] 14:00~15:00(60분)(외) 신체기능 (전체) 소근육 운동(손유희) [신체] 15:30~16:00(30분)	19 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-이웃문화탐방:일본 [인지] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 요리 프로그램-약밥 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
20	21 신체기능 (전체) 건강체조(힘뇌체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 봉사활동 (전체) 봉사활동-이미용봉사 [기타] 14:00~15:00(60분)(자) 인지기능 (전체) 영화관람-1948보스톤 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 15:30~16:00(30분)	22 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 시니어뇌블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 미술수업-청사초롱 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	23 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 웃음치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-절기와세시풍속:추분 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 소그룹활동 [인지] 15:30~16:00(30분)	24 추석 신체기능 (전체) 건강체조(쓰리랑체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-윷놀이 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 미술수업-갓만들기 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 서예 [인지] 15:30~16:00(30분)	25 추석	26 추석 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 신체놀이-토끼다트 [신체] 10:30~11:30(60분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-사자성어:과유불급 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:20~15:50(30분)
27	28 신체기능 (전체) 건강체조(힘뇌체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 난타장구 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-절식사고 대처법 [인지] 14:00~15:00(60분) 신체기능 (전체) 실버체조-접시 [신체] 15:30~16:00(30분)	29 신체기능 (전체) 건강체조(밴드체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 인지기능 (전체) 인지 프로그램-시기별농사 [인지] 10:30~11:30(60분) 신체기능 (전체) 신체기능평가 [신체] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 나도 가수다 [인지] 15:30~16:00(30분)	30 신체기능 (전체) 건강체조(국민체조) [신체] 09:50~10:20(30분) 신체기능 (전체) 워크메이트 [신체] 09:50~10:20(30분) 맞춤프로그램 (전체) 웃음치료 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 인지기능 (전체) 미술수업-소원을 담은 전통 풍경 [인지] 14:00~15:00(60분) 인지기능 (전체) 서예 [인지] 15:30~16:00(30분)			