

2026년 영통노인주간보호센터 3월 메뉴

날자	3월 2일	3월 3일	3월 4일	3월 5일	3월 6일
오전간식		울무차	유자차	대추차	생강차
점심	대체공휴일	오곡밥 배추콩가루국 고사리나물/갈비찜 호박고지/김 포기김치/두유	잡곡밥 냉이된장국 제육불고기볶음 두부조림 미역줄기팽이볶음 포기김치/두유	잡곡밥 김치순두부찌개 삼치데리야끼구이 달래오이무침 새송이볶음 알타리김치/두유	백미밥 닭곰탕 버섯잡채 세발나물초무침 어묵볶음 포기김치/두유
오후간식		샌드위치	생신잔치	찐고구마	물만두
날자	3월 9일	3월 10일	3월 11일	3월 12일	3월 13일
오전간식	두유	울무차	유자차	대추차	생강차
점심	잡곡밥 호박고추장찌개 동그랑땡전 크래미콩나물무침 봄동겉절이 깍두기/두유	잡곡밥 근대된장국 닭봉감자조림 크림떡볶이 무생채 포기김치/두유	잡곡밥 표고버섯돌깨국 고기말이떡조림 마늘쫀북어채무침 연두부/양념장 포기김치/두유	잡곡밥 부대찌개 닭가슴살조림 치커리사과무침 야채춘권튀김 포기김치/두유	잡곡밥 매생이국 오징어야채볶음 브로컬리두부무침 새송이양념구이 포기김치/두유
오후간식	찐만두	야채전	소고기야채죽	단팥빵	요플레
날자	3월 16일	3월 17일	3월 18일	3월 19일	3월 20일
오전간식	두유	울무차	유자차	대추차	생강차
점심	백미밥 카레덮밥 콩나물무침 완만두찜 과일샐러드 포기김치/두유	잡곡밥 머쉬룸크림스프 돈까스/돈까스소스 양배추당근라페 버터감자구이 포기김치/두유	잡곡밥 근대된장국 제육고추장볶음 야채계란찜 미역초무침 포기김치/두유	잡곡밥 얼큰소고기보양탕 돈사대떡찜 다사마튀각 상추겉절이 포기김치/두유	잡곡밥 두부새우전국 청양풍닭살야채볶음 우영채조림 돌나물/초장 깍두기/두유
오후간식	호떡	호박죽	삶은계란	왕만두	찐감자
날자	3월 23일	3월 24일	3월 25일	3월 26일	3월 27일
오전간식	두유	울무차	유자차	대추차	생강차
점심	잡곡밥 콩비지찌개 돈육김치찜 멸치아몬드볶음 시금치나물무침 깍두기/두유	잡곡밥 소고기미역국 미트볼라따뚜이 무말랭이미나리무침 연근병아리콩조림 포기김치/두유	잡곡밥 빼없는감자탕 갈치구이 도라지오이무침 감자채피망볶음 포기김치/두유	잡곡밥 감자양파국 돈육찜 이연복배추찜 오이지무침 포기김치/두유	잡곡밥 우거지해장국 두부덴뿌라 아삭고추된장무침 모듬콩조림 포기김치/두유
오후간식	해물파전	찐고구마	롤케익	김치전	생신잔치
날자	3월 30일	3월 31일			
오전간식	두유	울무차			
점심	잡곡밥 어묵김치국 생선까스/타르소스 메추리알곤약조림 표고버섯피망볶음 깍두기/두유	잡곡밥 콩나물국 짜장덮밥 김말이범벅 단무지 포기김치/두유			
오후간식	감자떡	찐감자			

원산지표시 상기메뉴는 식자재 수급현황에 따라 변동이 있을 수 있습니다.

쌀 : 국산 / 찰쌀 : 국산	쇠고기: 호주산, 뉴질랜드산	돼지갈비: 국내산	닭봉: 국내산
흑미: 국산 고춧가루: 중국산	돈육(불고기): 국내산 돈육(짜장용): 국내산 돈사태, 돈갈비: 국내산	삼치: 국내산 가자미: 국내산	닭가슴살: 국내산 닭(닭곰탕): 국내산
김치(배추): 국내산 김치(고추가루): 중국산 찌개용 김치: 중국산	동그랑땡전: 돈육(국내산) 손만두: 돈육(국내산) 해물동그랑땡: 오징어(페루)	명태(코다리): 러시아산 명태(북어): 러시아산 미트볼, 항바스테이크, 고기 말이, 떡갈비: 돈육(국산) 소고기(호주산)	갑오징어: 베트남 주꾸미: 베트남 떡갈비, 돈까스: 돈육, 우육, 계육(국산)
간pong기: 계육(국내산) 치킨까스: 계육(국내산)	콩, 두부, 순두부, 연두부, 콩비 지(콩): 수입산 명태(북어): 러시아산	명태(코다리): 러시아산 주꾸미: 중국산	대왕오징어: 페루산

◎ 2026년 3월 프로그램

월	화	수	목	금
2 휴관(대체휴일)	3 종이접기 노래교실	4 오손도손 미술치료 생신 (장0숙어르신)	5 서예교실 민요교실	6 사회적응프로그램 원예활동 지역사회연계프로그램 (효,노조사예술단)
9 건강체조 웃음치료	10 종이접기 노래교실	11 오손도손 미술치료	12 서예교실 민요교실	13 사회적응프로그램 원예활동
16 건강체조 웃음치료	17 종이접기 노래교실	18 오손도손 미술치료	19 서예교실 민요교실	20 사회적응프로그램 원예활동 지역사회연계프로그램 (효,노조사예술단)
23 건강체조 웃음치료	24 종이접기 노래교실	25 오손도손 미술치료	26 서예교실 민요교실	27 사회적응프로그램 원예활동 생신 (정0순어르신)
23 건강체조 웃음치료	24 종이접기 노래교실			

※일정은 기관사정에 따라 변경 될수 있음.

◎ 주간보호센터 일과표

시간	요일	월	화	수	목	금
8:30-10:10		오전 송영 서비스				
10:10-10:40		휴식, 티타임, 기초건강체크, 투약관리				
10:40-11:00		일과안내, 전체공지				
11:00-12:00		건강체조	종이접기	지역사회연계프로그램 (시립영통어린이집)	서예교실	사회적응프로그램 (경희대볼키,(사)한국책놀이 지도사협회)
12:00-13:15		중식 / 양치지도 / 휴식 / 투약관리				
13:15-14:50		재활.물리치료(공기맛사지, 발맛사지, 개별재활(걷기), 헬스장이용) / 디지털인지활동(테이블 PC)				
15:00-16:00		웃음치료	노래교실	미술치료	민요교실	원예활동 (효,노조사예술단)
16:00-16:15		간 식				
16:15-16:25		일과 돌아보기(전체교육/전달사항)				
16:25-18:00		오후송영서비스				

2026년 3월 공지사항	연 락 처
★ 평일 결석 시, 원활한 센터 운영을 위해 사전연락 부탁드립니다, 오전 또는 오후 병원진료 후에는 가급적 출석 부탁드립니다.	주간보호센터 : 201-8356~8
★ 환절기로 독감 및 감기가 유행이니 각별히 어르신 및 가족분들께서 건강관리부탁드리며,특이사항 있을시 센터로 전달 부탁드립니다.	허우영(팀장) : 010-8923-2785
★ 위생관리철저히 해주시기 부탁드립니다(손톱 및 발톱관리와 의류갈아입기 등)	박향숙(간호사): 010-9301-6780
★ 효,노조사예술단(3.6.금, 20.금, 15:00)	한이화(요양보호사): 010-9679-0456
★ 3월 생신잔치	문현미(요양보호사): 010-8148-8873
- 3.4.수. 장0숙어르신, 3.27.금.정0순어르신	신혜진(요양보호사): 010-9482-2066
	윤승현(송영기사): 010-4176-7311