

(주)효자노치원 1월 소식지

■ 이달의 인사

새해 복 많이 받으세요!!

지난 한 해 동안 고생 많으셨습니다. 2026년 병오년 올해도 잘 부탁드립니다. 많은 관심과 협조 부탁드립니다. 좋은 관계로 오래오래 뵙길 바랍니다. 감사합니다.

■ 겨울철 식중독 주의하기 - 노로바이러스

노로바이러스는 겨울에 더 많이 발생하는 바이러스성 식중독으로 영하 20℃에서도 생존력이 강력하고 전염력도 셉니다. 감염 시 설사, 구토 등 증상이 나타나게 되며, 예방을 위해 위생관리를 철저히 하며 특히 손 씻는 습관을 들이는 것이 좋습니다. 음식은 완전히 익혀 먹고, 어패류는 85℃ 이상에서 1분 이상 익혀야 합니다.

■ 이달의 소식 및 주요 프로그램 일정 안내

★ **신정 휴무 안내 2026년 1월 1일 기관 휴원합니다. 착오 없으시길 바랍니다.**

- 생신 잔치(1월 6일) : 박명옥, 주정남, 전월자, 한정순, 김연아 / 니나노예술단
- 수원여대 : 이미용 봉사, 치위생 봉사, 네일아트(1월 예정)
- 찾아가는 문화공연 : 1월 12일, 26일(사랑열차)

♥ (주)효자노치원의 다양한 소식은 **네이버밴드, 네이버 블로그**에 업로드 합니다. 많은 **검색** 부탁드립니다.

■ 12월의 즐거운 활동사진

생신잔치



문화공연 - 사랑열차



문화공연 - 니나노공연단



문화공연 - 위하우크렐레



이미용봉사 - 수원여대



문화공연 - 동패라공연단



※ 기관 사정에 따라 프로그램시간과 종류는 변경될 수 있습니다.

1월 주간 일정표

시 간	월	화	수	목	금	토
07:30~10:00	송영 서비스 (1, 2, 3, 4차 운행)					
09:00~10:00 doing 1	기초 건강 체크 * 간단식(죽, 스프) 제공 * 인지활동					
10:00~11:00	조회 * 뇌 건강 & 치매예방체조 * 물 심표					
11:00~12:00 doing 2	미술 그룹별인지 학습	생신잔치 퓨전난타 그룹별인지 학습	코그니사이즈 후마네트	레크레이션	체조교실 서예교실 실버책놀이	회상요법 영화감상
12:00~13:00	점심 식사 * 구강 관리 * 힐링 타임					
13:00~14:00 doing 3	신체기능회복훈련 * 재활운동 및 물리치료 * 물심표					
	실내워킹	밴드체조	실내워킹	공체조	실내워킹	컵타
14:00~15:00 doing 4	가요교실	가리사니 한방진료	민요교실	라인댄스	웃음체조	뷰티마사지
15:00~15:10	오후 간식					
15:10~15:30 doing 5	인지 활동 (위크북)	인지 활동 (칠교)	인지 활동 (위크북)	인지 활동 (가베)	인지 활동 (퍼즐)	인지 활동 (컵타)
15:30~17:00	1차, 2차 귀가 준비 및 오후 이동 서비스 * 저녁식사 *여가 활동					
17:00~18:00	3차, 4차, 5차 귀가 준비 및 오후 이동 서비스					

※기관의 사정에 따라 프로그램 내용과 시간이 일부 변경 될 수 있습니다.



1월 어르신 식단



				1일 (목)	2일 (금)	3일(토)
아침				신정 휴 원	표고버섯장국죽	잔멸치죽
점심					잡곡밥/흰밥 애호박된장국 차돌마늘볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 연두부국 돈육견과조림 사각어묵볶음 시금치나물 배추김치
간식					과일 & 핫케이크	과일 & 빵
저녁					잡곡밥/흰밥 맑은부대찌개 달걀찜 김자반 도라지채무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 오징어국 오리부추볶음 우엉견포도조림 깻잎새콤무침 배추김치
	5일 (월)	6일(화) 생신잔치	7일 (수)	8일 (목)	9일 (금)	10일 (토)
아침	들깨죽	미역죽	야채죽	소고기죽	시래기죽	참치죽
점심	잡곡밥/흰밥 황태국 부추달걀찜 죽순피망볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 쇠고기미역국 쇠불고기 잡채 동그랑땡 배추김치	잡곡밥/흰밥 어묵국 토마토닭살볶음 콩나물냉채 오이무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 배추된장국 치즈달걀찜 미역줄기볶음 청경채무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 갈비탕 두부부침&양념장 견과류볶음 크래미미나리무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 칼국수 고막살채소볶음 새싹채소무침 배추김치
간식	요플레 & 과자	요구르트 & 빵	과일 & 꿀호떡	주스 & 찰보리빵	과일 & 요플레	빵 & 주스
저녁	잡곡밥/흰밥 시래기된장국 쇠고기숙주볶음 표고버섯조림 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 꽃게된장국 두부조림 고사리볶음 돌나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 버섯맑은국 고등어구이 브로콜리볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩비지백탕 쇠고기채소볶음 봄동나물 도라지배무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 미소장국 돼지고기마늘조림 한식잡채 묵은지무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 홍합무국 대패삼겹볶음 감자당근채볶음 상추&쌈장 배추김치
	12일 (월)	13일 (화)	14일 (수)	15일 (목)	16일 (금)	17일(토)
아침	팔죽	호박죽	새우살죽	김가루잡쌀죽	달걀야채죽	야채죽
점심	잡곡밥/흰밥 유채된장국 쇠고기산적 양송이버섯볶음 곰피무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 매생이굴국 두부구이&양념장 참치김치볶음 양상추샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 사골찜국 조기찜 연근두유조림 열무나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 맑은육개장 돈채볶음 고구마샐러드 목이버섯무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 복엇국 돈육불고기 달걀채소볶음 물미역무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 어묵탕 돈육채소볶음 우어채조림 새송이버섯나물 배추김치

간식	과일 & 과자	과일 & 찐감자	두유 & 떡	과일 & 요구르트	김치전 & 식혜	과일 & 빵
저녁	잡곡밥/흰밥 미역국 두부채소찜 불어묵볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 버섯미소국 영양찜닭 건취나물볶음 청포묵무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 애호박국 목살스테이크 고사지조림 방풍나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 순두부국 낙지볶음 옥수수조림 양배추찜&쌈장 배추김치	잡곡밥/흰밥 들깨채소국 쇠고기산적 곤약견과조림 세발나물숙채 배추김치	잡곡밥/흰밥 시금치된장국 갈치카레구이 오이무침 숙주나물 배추김치
	19일 (월)	20일 (화)	21일 (수)	22일 (목)	23일 (금)	24일(토)
아침	조갯살죽	시래기죽	들깨죽	황태죽	미역죽	달걀야채죽
점심	잡곡밥/흰밥 닭곰탕 쇠고기버섯볶음 알배추겉절이 섬초나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 김치콩나물국 가자미찜 우거지볶음 피망채무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 근대된장국 쇠고기호두조림 가지찜 시금치무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 동태국 떡갈비조림 깻잎양파볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/흰밥 참치김치국 쇠갈비찜 도라지채볶음 과일샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 배추된장국 스크램블에그 총알버섯볶음 콩나물무침 배추김치
간식	과일 & 떡	요플레 & 과자	요구르트 & 과자	토스트 & 주스	두유 & 빵	고구마 & 주스
저녁	잡곡밥/흰밥 미소장국 두부찜&양념장 치즈달걀말이 잔멸치볶음 배추김치	잡곡밥/흰밥 보리새우된장국 돼지고기수육 더덕채구이 사과배무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 물만둣국 고등어조림 꼬막살채소무침 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩나물국 대구살썩갯튀김 파리고추찜 유채나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 청경채된장국 온두부&양념장 호박고지나물 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 설렁탕 백순대채소볶음 건설우조림 부추생채 배추김치
	26일 (월)	27일 (화)	28일 (수)	29일 (목)	30일 (금)	31일(토)
아침	흑임자죽	호박죽	팥죽	소고기야채죽	해물죽	참깨죽
점심	잡곡밥/흰밥 두부소고기탕국 돈육청경채볶음 미역자반 숙주미나리나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 돈육감자탕 두부곤약조림 가지볶음 오이소박이 배추김치	잡곡밥/흰밥 쇠고기샤브국 삼치불고기 멸치견과볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 뽕국 훈제오리볶음 파프리카양파볶음 우영초무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 알탕 갈치조림 고춧잎무침 단호박샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 어묵탕 소불고기 달걀버섯조림 미역줄기볶음 배추김치
간식	떡 & 수정과	군만두 & 과일	과일 & 빵	요플레 & 과자	요구르트 & 빵	꿀호떡 & 주스
저녁	잡곡밥/흰밥 달걀국 동태살조림 애호박전 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 조개탕 돼지목살구이 실곤약채소무침 얼갈이나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 돈육맑은국 쇠고기양파볶음 컬리플라워볶음 세바나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩나물국 두부조림 크래미사과무침 표고버섯나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 시래기된장국 동그랑때조림 연근조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 순두부국 돈갈비찜 봄동나물 무생채 배추김치

※ 식자재 수급사정에 따라 일부 메뉴가 변경될 수 있습니다.

[출처:부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터]