

2026년 5월

가정통신문



드림주·야간보호센터

☎ 031)528-8838

<https://blog.naer.com/dream0441>

안녕하십니까?

따뜻한 햇살과 싱그러운 바람이 함께하는 5월입니다.

가정의 달을 맞아 사랑과 감사의 마음이 가득한 시간을 보내시길 바라며,

센터에서도 어르신들께서 편안하고 즐거운 시간을 보내실 수 있도록

세심하게 살피고 정성을 다하겠습니다. 감사합니다.

♥5월 일정 안내♥

- 5월 8일(금) 어버이날 행사
- 5월 23일(토) 이미용서비스
- 5월 29일(금) 생신잔치
- 매주 수, 목, 금 목욕서비스

♣어르신 뇌건강에 좋은 식품♣

- 등푸른 생선(고등어, 꽁치, 삼치, 연어)
- 계란
- 녹황색 채소(브로콜리, 시금치, 당근)
- 콩류(검은콩, 병아리콩) & 두부
- 과일류(블루베리, 딸기, 사과)

▶ 공지사항

- 드림주야간보호센터에서는 5월 가정의 달을 맞이하여 어르신들을 모시고 야외에서 어버이날 행사를 합니다.
시간이 되시는 보호자분들께서는 함께 참석하여 주시면 더 즐겁고 행복한 시간을 보내실 수 있을 것 같습니다.

일시 : 5월 8일 금요일

장소 : 장현 공원 경관광장(장현 흠플러스 건너편)

시간 : 오전 10시30분 ~ 오후 3시

- 어르신들의 활동모습을 블로그(<https://blog.naver.com/dream0441>)에 올려놓았습니다.
들어오셔서 많은 응원과 댓글 부탁드립니다.

▶ 맞춤형프로그램

- 월요일 : 음악레크 (신윤주 강사)
- 화요일 : 실버체육 (박나해 강사)
- 목요일 : 창의전래 (허은성 강사)
- 금요일 : 노래교실 (유은수 강사)



드림노인주·야간보호센터

<https://blog.naer.com/dream0441>

4월 지난 이야기



미술활동



신체활동 (미니농구)



맞춤형 (실버체육)



여가활동 (꿈드림공연)



생신잔치



이미용서비스

2026년 5월 노인 식단 (1)

	(월)	(화)	(수)	(목)	1(금)	2(토)
오전 간식					들깨버섯죽	두부채소죽
점심					잡곡밥 우거지된장국 오리주물럭 애너타리피망볶음 오이부추무침 배추김치	잡곡밥1/2 가쓰오부시우동 왕새우튀김 양배추콘샬레드 깍두기 요구르트
오후 간식					삶은계란	약과, 결명자차
저녁					백미밥 닭곰탕 삼치무조림 고사리나물 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 돈육김치찌개 날치알달걀찜 미니새송이버섯조림 취나물무침 깍두기
	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)
오전 간식	달걀채소죽	미역죽	된장죽	조갯살죽	소고기죽	콩나물죽
점심	잡곡밥 달걀실파국 낙지볶음 가지나물 청경채무침 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 돈육강정 단호박샐러드 시금치나물 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 소고기팽이버섯볶음 부추양파무침 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 설렁탕 해물콩나물찜 새송이버섯볶음 방풍나물무침 깍두기	어버이날 행사 (야외활동) 김밥 어묵국 컵과일	잡곡밥 시래기된장국 돈육통마늘볶음 미나리무생채 상추겉절이 배추김치
오후 간식	딸기	요거트	카스테라	고구마	떡, 식혜	쌀과자, 두유
저녁	백미밥1/2 떡만둣국 고등어데리야끼구이 브로콜리피망볶음 숙주나물 깍두기	백미밥 육개장 채소달걀말이 진미채볶음 김가루쪽파무침 깍두기	백미밥 유부장국 생선가스/타르소스 치커리유자청무침 오이피클 깍두기	백미밥 호박고추장찌개 춘천달걀비 가지볶음 고춧잎나물 배추김치	특식 영양왕갈비탕	백미밥 순두부찌개 적어구이 느타리버섯볶음 취나물무침 깍두기
	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)
오전 간식	누룽지	흑임자죽	두부채소죽	단호박죽	버섯아채죽	아욱죽
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 마카로니콘샬레드 숙갓나물 깍두기	잡곡밥 크림스프 돈까스/소스 토마토양상추S/ 오리엔탈D 깍두기 요구르트	잡곡밥 아욱된장국 단호박해물찜 어항가지볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 제육파채불고기 연근조림 치커리양파무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 채소달걀말이 불어묵조림 배추된장나물 깍두기	짜장면/소스 달걀팓국 만두탕수육 양상추샐러드/키위D 짜사이채무침 배추김치
오후 간식	감자떡	사과	햇케익, 우유	바나나	삶은계란	국물과자, 결명자차
저녁	백미밥 어묵곤약국 오향장육 미니새송이버섯볶음 부추사과무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 채소달걀말이 숙주맛살무침 비름나물 배추김치	백미밥 소고기뭇국 마파두부 궁채들깨볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 호박고추장찌개 고등어무조림 도토리묵무침 갯잎순나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈육김치찜 감자채피망볶음 숙주나물 깍두기	백미밥 사골우거지국 해물완자전 고사리나물 부추양파무침 배추김치

2026년 5월 노인 식단 (2)

	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)
오전 간식	콩나물죽	소고기김치죽	누룽지	달걀채소죽	연두부죽	된장죽
점심	잡곡밥 시래기된장국 순살아귀찜 어항가지볶음 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 마파두부 맛살팽이전 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 주꾸미볶음 우엉조림 고춧잎나물 배추김치	죽순영양밥 시금치된장국 코다리양념찜 올방개묵무침 배추김치 사과주스	잡곡밥 북엇국 돈갈비찜 도라지오이무침 양배추나물 배추김치	잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 도토리묵무침 깻잎순나물 배추김치
오후 간식	찐감자, 우유	요거트	증편	참외	해물파전	찐빵, 우유
저녁	백미밥 어묵숙갓국 돈채피망볶음 과일샐러드 머위대나물 배추김치	백미밥 근대된장국 오리주물럭볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 건새우마늘증볶음 시금치나물 깍두기	백미밥 버섯들깨국 춘천닭갈비 브로콜리피망볶음 참나물무침 배추김치	백미밥2/3 수제비국 삼치엿장조림 미역줄기볶음 방풍나물무침 배추김치	백미밥 부대찌개 치즈달걀말이 애호박볶음 머위대나물 깍두기
	25(월)	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)
오전 간식	콩나물죽	감자죽	버섯들깨죽	시금치된장죽	흑임자죽	누룽지
점심	삼색나물비빔밥/ 달걀후라이 유부맑은국 치킨너겟/머스타드S 도시락김 배추김치 요구르트	잡곡밥 달걀찜국 오삼불고기 고사리나물 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 안동찜닭 꽃맛살샐러드 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯된장국 돈육짜장볶음 불어묵조림 단배추나물 깍두기	잡곡밥 오징어묵국 돈육쪽찜 연근흑임자소스무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 새우부추전 과일샐러드 깍두기 요구르트
오후 간식	오렌지	카스타드	고구마	요 거 트	봄나물전	떡, 결명자차
저녁	백미밥 청국장찌개 돈삼겹수육 부추양파무침 알배추쌈/쌈장 깍두기	백미밥 근대된장국 닭살굴소스볶음 브로콜리숙회/초장 오복지무침 배추김치	백미밥 육개장 고등어양념구이 어항가지볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 감자양파국 주꾸미볶음 청포묵무침 열무된장나물 배추김치	백미밥 참치김치찌개 채소달걀말이 가지볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 버섯된장국 오리주물럭 고사리나물 상추겉절이 배추김치

- ※ 본 식단은 부천시 어린이 사회복지급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다.
 ※ 노인평균권장량: 1600~2000kcal/ 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다.
 ※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함)
 ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.

알레르기
유발식품 표시

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아
 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
 ※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

일일 프로그램 일정표 (5월)

	월	화	수	목	금	토
문					1	2
오전					인지활동 카네이션퍼즐 달력만들기	인지활동 똑같이 선긋기
오후					맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 병뚜껑던지기
	4	5	6	7	8	9
오전	인지활동 숫자퍼즐 계산	인지활동(미술) 단어 찾기	인지활동 카네이션 만들기	인지활동 자연풍경 꾸미기	사회적응 야유회 나들이	인지활동 날말퀴즈
오후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 풍선 배구	맞춤형 프로그램 창의전래	신체활동 어버이날 행사	신체활동 공 던지기
문	11	12	13	14	15	16
오전	인지활동 과일 숫자찾기	인지활동 계산과 색칠	인지활동 동물 단어찾기	인지활동 채소무게 계산	인지활동 계산하고 색칠	인지활동 직업알아보기1
오후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 미니농구	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	안위증진
	18	19	20	21	22	23
오전	인지활동(미술) 방꾸미기 만들기	인지활동(인지) 색깔,사물인지	인지활동(정서) 자유공원 색칠	인지활동(일상) 생활 안전	인지활동 뇌튼튼 실버수학	인지활동(정서) 색종이 고리 목걸이 만들기
오후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 공던져 바구니넣기	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 컵쌓기
문	25	26	27	28	29	30
오전	인지활동 숨은자음찾기B	인지활동 채소 계산하기1	인지활동 오감만족자르기	인지활동 숫자 찾기(과자)	생신잔치	인지활동 채소계산하기2
오후	맞춤형 프로그램 음악도구 레크	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 오재미던지기 (풍선투명컵)	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 미니축구

