

2026년 05월 가정통신문

2026년 05월 가정통신문

안녕하세요 .

어르신들과 함께 행복을 나누는 누리주간보호센터입니다.

온세상이 여러가지 색깔로 물드는 아름다운5월이 찾아왔습니다.

살랑살랑 부는 봄바람에 꽃향기가 실려와 기분을 한껏 좋아지게 하네요

이번달에는 따스한 계절에 어르신들 모두 따스한 봄바람과 봄내음을 많이 맡도록 자주 마당으로 나가 꽃을 보시며 여유롭게 햇빛을 쬐수있도록 하여 짧게나마 봄을 만끽하시도록 하겠습니다.

가정의달인 5월을 맞이하여 11일에는 풍각쟁이에술단 공연이 있을 예정이며 이외에도 즐거운 프로그램을 많이 준비할예정입니다.

가정의 달5월, 사랑과 감사의 마음을 전하며 따뜻한 봄날처럼 좋은일만 가득한 5월되시길 바랍니다.

♥ 5월 1일 근로자의 날 센터 휴무합니다.

♥알려드립니다♥

—5월 4일 월요일 : 생신 잔치

—5월 11일 월요일 : (14:30) 풍각쟁이봉사단 공연

. ※ 궁금하신 사항은 언제든지 아래 번호로 전화 주십시오.

☎ 031)593-2448 #누리주간보호센터

2026년 05월 식단표

2026년 05월

누리주간보호센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심 식단						흰밥 청국장찌개 순살닭갈비 감자샐러드 콩나물무침 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단						흰밥 종합어묵탕 오징어불고기 옛날소시지부침 미니새송이조림 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식						자스민차
오후 간식						핫케익+요구르트
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	흰밥 바지락살미역국 소불고기양상추무침 한식잡채 오이부추무침 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 온도토리묵사발 표고버섯탕수육 파리고추멸치볶음 미니깍두기 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 잔치국수 돈안심불고기 상추쌈+쌈장 가지찜+양념장 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 김치수제비국 코다리무조림 단호박조림 시금치나물 배추김치 (578/24kcal)	오곡찰밥 참치김치찌개 동파육 새우부추전 비름나물 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 황태해장국 짜장 반찬동그랑땡 청경채겉절이 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 감자양파국 순살닭갈비 옛날소시지부침 얼갈이나물 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 얼갈이된장국 미트볼파프리카볶음 마파두부 미니새송이조림 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 콩나물무채국 가자미구이 우엉채조림 열무무침 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 사골물만두국 닭볶음탕 두부부침+양념장 무나물 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 들깨미역국 느타리돈채볶음 양배추쌈+쌈장 숙주나물 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 근대된장국 가리비살야채무침 감자채볶음 콩나물무침 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	현미녹차	둥굴레차	옥수수수염차	블랙보리차	결명자차	대추차
오후 간식	팥죽	바이오플레	바나나	수제약밥+요구르트	찐고구마+식혜	핫케익+요구르트

구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	흰밥 다슬기해장국 소불고기양상추무침 한식잡채 오이소박이 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 몽글몽글순두부찌개 갈치무조림 부추장떡 미역줄기볶음 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 황태해장국 오징어불고기 비엔나소시지볶음 시금치나물 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 닭계장 수제함박스테이크 멕시코샐러드 열무겉절이 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 콩나물김치국 청경채동파육 브로콜리들깨무침 취나물 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 참치김치찌개 카레 계란장조림 무생채 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 호박두부된장국 고등어무조림 단호박조림 숙주나물 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 물만두국 훈제오리아채무침 실곤약아채무침 콩나물목이겨자무침 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 콩가루배춧국 참조기구이 도토리묵무침 비름나물 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 콩비지찌개 파프리카잡채 마늘쫄면치볶음 얼갈이나물 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 사골떡국 돈채숙주볶음 두부부침+양념장 콩나물무침 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 종합어묵탕 궁중찜닭 옛날소시지부침 미니새송이조림 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	연잎차	현미녹차	둥굴레차	대추생강차	옥수수수염차	대추차
오후 간식	흑임자죽	찐감자+수염차	비피더스	김치전+매실즙스	바나나	떠먹는요거트*웨하스
구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	흰밥 감자수제비국 돈사태김치찜 야채계란말이 호박새우젓볶음 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 우거지된장국 느타리소불고기 상추쌈+삼장 들깨무나물 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 황태해장국 고등어시래기지짐 비트연근튀김 깻잎김치 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 오징어무국 닭다리살데리야끼구이 양상추에그샐러드 돈나물물김치 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 돈육김치찌개 뽕락구이 쫄면야채무침 취나물무침 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 호박두부된장국 짜장 납작만두구이 미니깍두기 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 콩나물무채국 훈제오리아채무침 그린빈스야채볶음 숙주나물 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 콩비지찌개 가리비살야채무침 두부부침+양념장 우거지지짐 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 콩나물무채국 통마늘돈육장조림 청포묵김가루무침 열무무침 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 우거지해장국 코다리무조림 마늘쫄면치볶음 얼갈이나물 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 몽글몽글순두부찌개 돈육데리야끼볶음 양배추쌈+쌈장 오이양파무침 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 근대된장국 닭볶음탕 우엉채조림 콩나물무침 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	둥굴레차	대추차	매실차	현미녹차	블랙보리차	결명자차
오후 간식	단호박죽	찐고구마+수염차	샌드위치+요구르트	바이오플레	바나나	감자전+요구르트

구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	흰밥 우거지해장국 갈치무조림 비엔나소시지볶음 호박새우젓볶음 배추김치 (566/23kcal)	흰밥 유부우동 카레 단호박튀김 오이소박이 배추김치 (556/25kcal)	흰밥 콩나물무채국 훈제오리야채무침 무쌈말이 비름나물 배추김치 (576/26kcal)	흰밥 뼈없는감자탕 해물파전 계란장조림 무생채 배추김치 (578/24kcal)	흰밥 온도토리묵사발 순살아귀탕수 치커리샐러드 열무겉절이 배추김치 (535/19kcal)	흰밥 종합어묵탕 제육볶음 상추쌈+쌈장 느타리버섯볶음 배추김치 (558/26kcal)
저녁 식단	흰밥 바지락살미역국 돈육데리야끼볶음 양배추쌈+쌈장 콩나물무침 배추김치 (525/25kcal)	흰밥 황태해장국 안동찜닭 실곤약야채무침 미니새송이조림 배추김치 (565/19kcal)	흰밥 콩비지찌개 오징어불고기 옛날소시지부침 들깨무나물 배추김치 (535/22kcal)	흰밥 물만두계란탕 코다리무조림 브로콜리맛살무침 시금치나물 배추김치 (543/18kcal)	흰밥 콩나물국 돈채숙주볶음 볼어묵야채조림 얼갈이나물 배추김치 (535/26kcal)	흰밥 동태찌개 파프리카잡채 마파두부 미역줄기볶음 배추김치 (439/14kcal)
오전 간식	누룽지차	현미녹차	대추생강차	둥굴레차	연잎차	결명자차
오후 간식	비피더스	흑임자죽	떠먹는요거트+웨하스	찐감자+수염차	바나나	단호박전+오렌지쥬스

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

2026년 05월 프로그램 일정표

2026년 05월 / 기본형

누리주간보호센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 .	2 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 달력 만들기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 사회(전체) 영화감상(못말리는 결혼) 14:00~15:00(60분)
3	4 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 연산 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 가족(전체) 생신 잔치 13:40~14:40(60분) 인지(전체) 음악인지활동놀이 15:00~16:00(60분)	5 어린이 날 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 신체(전체) 레크레이션(볼링) 14:00~15:00(60분)	6 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 철교 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버 창의 활동 14:00~15:00(60분)	7 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 창작활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 13:50~14:50(60분)	8 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 가족(전체) 어버이날 행사 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악활동(하모니카) 14:00~15:00(60분)(자)	9 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 회상 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 사회(전체) 영화감상(웰컴투동막골) 14:00~15:00(60분)
10	11 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 한글교실 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 기타(전체) 풍각쟁이에술단 14:30~15:30(60분)	12 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 빙고게임 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 신체(전체) 실버스포츠 14:00~15:00(60분)	13 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 낱말퍼즐 맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버 창의 활동 14:00~15:00(60분)	14 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 뇌 인지훈련 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 13:50~14:50(60분)	15 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 가리사니 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악활동(하모니카) 14:00~15:00(60분)	16 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 사회(전체) 영화감상 14:00~15:00(60분)
17	18 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 회상 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악인지활동놀이 15:00~16:00(60분)	19 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 낱말퍼즐 맞추기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 신체(전체) 실버스포츠 14:00~15:00(60분)	20 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 동화구연 퀴즈놀이 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버 창의 활동 14:00~15:00(60분)	21 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 철교 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 13:50~14:50(60분)	22 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 가리사니 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악활동(하모니카) 14:00~15:00(60분)	23 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 만다라색칠하기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 회상 14:00~15:00(60분)

24 석가탄신일	25 대체공휴일(5.24) 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 연산 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악인지활동놀이 15:00~16:00(60분)	26 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 빙고게임 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 신체(전체) 실버스포츠 14:00~15:00(60분)	27 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 도형퍼즐 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버 창의 활동 14:00~15:00(60분)	28 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 서예 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 실버노래교실 13:50~14:50(60분)	29 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 가리사니 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 음악활동(하모니카) 14:00~15:00(60분)	30 신체(전체) 활력체조 10:00~10:20(20분) 인지(전체) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 기능회복훈련 12:00~12:30(30분) 인지(전체) 도형퍼즐 14:00~15:00(60분)
31						