

위드유 노인주간보호센터

4월 가정통신문

포근한 햇살과 함께 마음까지 따뜻해지는 4월입니다.
어르신들의 일상에도 봄꽃처럼 환한 웃음이 가득하시길 바랍니다.

프로그램

인지 기능 → 뇌 자극 인지 학습 → 인지 자극 교구 활동 → 기억력 향상 및 회상 인지 활동	사회 적응 → 다양한 주제로 아침을 여는 아침마당 → 종교활동 욕구 해소를 돕는 수요 예배
신체활동 → 건강 증진 치매 예방 체조 → 신체기능 활성화 도구 체조 → 뇌 자극 운동 놀이치료	외부 강사 → 노인 체육, 교구 치료 → 웃음·노래 치료, 놀이 여가 → 유쾌한 외부강사 프로그램

공지사항

- 2일(목) 미용 봉사
- 16일(목) 위드유 생신 잔치
 - 생신대상자 : 김연숙, 김순연 어르신

알려드립니다.

2026년 부터 건강하고 맛있는 식사를 제공하기 위하여 식사만족도 조사를 하려고 합니다. 어르신 및 보호자분께서 다양한 의견을 회신하여 주시면 이를 반영하여 더욱 건강하고 알찬 식사가 될 수 있도록 노력하겠습니다.

식단표

2026년 04월

위드유노인주야간보호센터

구분			수(04.01)	목(04.02)	금(04.03)	토(04.04)
점심 식단			잡곡밥 된장국 안동찜닭 청포묵김가루무침 근대나물 김치 깨죽 (684kcal)	잡곡밥 계란국 마파두부 오이무침 얼갈이겉절이 김치 흑임자죽 (716kcal)	잡곡밥 콩나물국 생선까스&타르타르 실곤약야채무침 수제피클 김치 새우야채죽 (758kcal)	잡곡밥 된장국 돈육야채볶음 숙주나물무침 얼무겉절이 김치 버섯야채죽 (634kcal)
저녁 식단			기장밥 오징어무국 고등어조림 연근새송이조림 치커리무침 김치 호박죽 (679kcal)	기장밥 콩가루배추국 제육볶음 브로콜리참깨무침 미역줄기볶음 김치 소고기야채죽 (724kcal)	기장밥 감자양파국 숯불맛닭조림 파채무침 청경채나물 김치 소라야채죽 (647kcal)	기장밥 다시마채무국 참치김치볶음 호박볶음 참나물무침 김치 닭야채죽 (691kcal)
오후 간식			삶은감자/보리차	보리증편/둥굴레차	호박전/사과주스	미니꿀호떡/두유
구분	월(04.06)	화(04.07)	수(04.08)	목(04.09)	금(04.10)	토(04.11)
점심 식단	잡곡밥 콩나물새우젓국 동그랑땡 부추겉절이 도시락김 김치 소고기야채죽 (672kcal)	잡곡밥 된장국 동태조림 마늘종락교무침 도토리묵야채무침 김치 소라야채죽 (652kcal)	잡곡밥 미역국 버섯우물고기 해파리냉채 시금치고추장지짐 김치 새우야채죽 (701kcal)	잡곡밥 순두부짬뽕국 불맛짜장소스 중국식오이무침 청경채나물 김치 깨죽 (725kcal)	잡곡밥 청국장 야채계란찜 멸치파리조림 무말랭이무침 김치 소라야채죽 (633kcal)	잡곡밥 미소장국 돈불고기 무생채 얼갈이나물 김치 버섯야채죽 (649kcal)
저녁 식단	기장밥 어묵국 돈채피망볶음 연근조림 얼갈이겉절이 김치 새우야채죽 (677kcal)	기장밥 바지락배추국 제육볶음 알감자조림 얼무겉절이 김치 버섯야채죽 (649kcal)	기장밥 우거지국 오징어야채볶음 들깨무나물 수제양파장아찌 김치 호박죽 (655kcal)	기장밥 된장국 닭갈비 콩나물무침 해초무침 김치 소고기야채죽 (647kcal)	기장밥 사골국 육우떡볶이 건새우호박볶음 숙주나물무침 김치 새우야채죽 (654kcal)	기장밥 비지찌개 비엔나야채볶음 죽순채감자볶음 양배추통들깨무침 김치 닭야채죽 (684kcal)
오후 간식	쌀과자/요구르트	제철과일/딸기	물만두/보리차	콩설기/둥굴레차	해물전/오렌지주스	미니핫도그/메밀차

구분	월(04.13)	화(04.14)	수(04.15)	목(04.16)	금(04.17)	토(04.18)
점심 식단	잡곡밥 된장국 다시마찜닭 콩자반 돌나물초무침 김치 닭아채죽 (670kcal)	잡곡밥 콩나물국 오징어야채볶음 두부유부무침 청경채겉절이 김치 깨죽 (678kcal)	잡곡밥 미소장국 하이라이스 얼갈이시저샐러드 오복지무침 김치 소라야채죽 (711kcal)	잡곡밥 어묵국 계란후라이+약고추 장 콩나물무침 열무겉절이 김치 흑임자죽 (709kcal)	잡곡밥 된장국 소고기버섯소스 꼬시래기무침 근대나물 김치 새우야채죽 (650kcal)	잡곡밥 미역국 제육볶음 청포묵무침 얼갈이겉절이 김치 버섯야채죽 (653kcal)
저녁 식단	기장밥 들깨미역국 미트볼조림 열무지짐 마늘쫀무침 김치 새우아채죽 (658kcal)	기장밥 사골감자국 시래기불고기 무생채 치커리무침 김치 버섯야채죽 (653kcal)	기장밥 된장국 돈채피망볶음 곤약조림 부추무침 김치 호박죽 (661kcal)	기장밥 북어국 닭볶음탕 마늘쫀건새우볶음 오이무침 김치 소고기야채죽 (649kcal)	기장밥 우거지해장국 너비아니조림 병아리콩조림 수제장아찌 김치 소라야채죽 (671kcal)	기장밥 닭곰탕 김치참치볶음 파채무무침 청경채나물 김치 닭아채죽 (709kcal)
오후 간식	평리수/요구르트	제철과일/오렌지	단호박찜/포도주스	바람떡/보리차	부추야채전/메밀차	궁중떡볶이/ 둥굴레차
구분	월(04.20)	화(04.21)	수(04.22)	목(04.23)	금(04.24)	토(04.25)
점심 식단	잡곡밥 김치콩나물국 돈육야채볶음 취나물볶음 콘샐러드 김치 소고기야채죽 (674kcal)	잡곡밥 된장국 삼치구이 새송이곤약조림 열무겉절이 김치 소라야채죽 (688kcal)	잡곡밥 미역국 짬뽕불고기 우무묵무침 치커리무침 김치 깨죽 (700kcal)	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 콩나물김가루무침 얼갈이겉절이 김치 흑임자죽 (647kcal)	잡곡밥 버섯들깨국 강된장 무생채 청경채나물 김치 새우야채죽 (682kcal)	잡곡밥 고추장호박찌개 백담갈비 어묵볶음 툇무침 김치 버섯야채죽 (643kcal)
저녁 식단	기장밥 청국장 떡갈비조림 숙주겨자무침 미역줄기볶음 김치 새우아채죽 (693kcal)	기장밥 사골국 숯불맛닭조림 가지볶음 브로콜리초무침 김치 버섯야채죽 (646kcal)	기장밥 미소국 단호박야채카레 단무지무침 시금치나물 김치 호박죽 (685kcal)	기장밥 된장국 소고기버섯소스 오이지무침 맛살냉채 김치 소고기야채죽 (717kcal)	기장밥 황태무국 제육볶음 부추겉절이 김자반 김치 소라야채죽 (658kcal)	기장밥 된장국 베이컨그린빈볶음 매콤감자조림 청포묵무침 김치 닭아채죽 (644kcal)
오후 간식	버터링/요구르트	제철과일/배	삶은계란/둥굴레차	인절미/보리차	김치전/메밀차	어묵꼬치/보리차
구분	월(04.27)	화(04.28)	수(04.29)	목(04.30)		
점심 식단	잡곡밥 북어국 파불고기 홀그레인오이무침 양념찜닭 김치 소고기야채죽 (658kcal)	잡곡밥 된장국 부대볶음 치커리유자무침 얼갈이나물 김치 소라야채죽 (707kcal)	잡곡밥 호박국 제육볶음 병아리콩조림 열무겉절이 김치 깨죽 (629kcal)	잡곡밥 콩나물국 닭살야채볶음 마늘쫀고추장무침 청경채겉절이 김치 흑임자죽 (679kcal)		
저녁 식단	기장밥 미역국 두부두루치기 연근조림 해초무침 김치 새우아채죽 (681kcal)	기장밥 파개장 메추리알어묵조림 부추겉절이 들깨무나물 김치 버섯야채죽 (652kcal)	기장밥 미소장국 돈까스조림 멸치파리볶음 실곤약야채무침 김치 호박죽 (725kcal)	기장밥 된장국 고등어조림 근대나물 올방개묵김가루무침 김치 소고기야채죽 (687kcal)		
오후 간식	치즈스틱/요구르트	제철과일/바나나	고구마튀김/ 둥굴레차	모시송편/보리차		

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표(영양사: 한주미)

위드유주야간보호센터 2026년 4월 월간프로그램 계획표

	月	火	水	木	金	土	
1주			1	2	3	4	
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조						
			건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)	인지 학습(컬러링)
			목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버레크(외부 강사)	도구 체조(페트)
				도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	인지 미술	인지 자극 활동
			인지 학습(칠교 놀이)		인지 활동 (날말 퀴즈)	노래방 활동	힐링 마사지
2주	6	7	8	9	10	11	
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조						
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)	인지 학습(컬러링)
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버레크(외부 강사)	도구 체조(페트)
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	인지 미술	요리 활동
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(가베 놀이)		인지 활동 (십자말 퀴즈)	노래방 활동	힐링 마사지
3주	13	14	15	16	17	18	
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조						
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)	인지 학습(컬러링)
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버레크(외부 강사)	도구 체조(페트)
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	생신잔치	인지 미술	인지 자극 활동
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(스토쿠)		인지 활동 (연상 퀴즈)	노래방 활동	힐링 마사지

4주	20	21	22	23	24	25	
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조						
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)	인지 학습(컬러링)
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버레크(외부 강사)	도구 체조(페트)
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	인지 미술	인지 자극 활동
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(퍼즐 놀이)		인지 활동 (모자이크 퀴즈)	노래방 활동	힐링 마사지
5주	27	28	29	30			
	인사나누기 / 주제이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조						
	인지 학습(규칙/갯수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)		
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)		
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)		
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(칠교 놀이)		인지 활동 (OX 퀴즈)		
◎ 기본 제공 서비스(매일) : 물리치료, 말벗, 송영, 간호 / 식사 2회, 간식 1회, 티타임 ◎ 특별 제공 서비스(매월) : 생신 잔치, 이·미용 봉사, 신체 계측, 손톱 정리 ◎ 프로그램 담당 : 외부 강사 / 사회복지사, 영양보호사							

상기 일정은 기관 사정에 따라 변경되어 운영될 수 있습니다.