



위드유 노인주간보호센터

5월 가정통신문



따스한 햇살과 싱그러운 초록이 가득한 5월, 가정의 달이 찾아왔습니다.
어르신들께 존경과 감사의 마음을 전하며, 늘 건강과 행복이 함께하시길 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

- 1일(금), 5일(화), 25일(월) **정상 운영**
- 9일(토) 어버이날 난타 공연
- 21일(목) **생신 잔치**
- 생신대상자 : 김정자, 신영화, 한덕임 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 05월

위드유노인주야간보호센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
점심 식단					잡곡밥 미역국 궁중떡볶이 시래기조림 돌나물초무침 김치 새우야채죽 (721kcal)	잡곡밥 된장국 소고기양배추볶음 비름나물 무생채 김치 버섯야채죽 (668kcal)
저녁 식단					기장밥 다시마채무국 계란후라이조림 콩나물무침 얼갈이나물 김치 소라야채죽 (703kcal)	기장밥 감자양파국 데리아끼맛불고기 미니새송이조림 열무겉절이 김치 닭야채죽 (649kcal)
오후 간식					미나리전/메밀차	궁중떡볶이/오렌지 쥬스
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
점심 식단	잡곡밥 김치국 돈육감자찜 꼬시래기무침 도시락김 김치 소고기야채죽 (650kcal)	잡곡밥 유부장국 함박스테이크 양배추샐러드 그린빈볶음 김치 소라야채죽 (743kcal)	잡곡밥 미역국 청경채불고기 우무묵야채무침 열무겉절이 김치 새우야채죽 (698kcal)	잡곡밥 우거지해장국 안동찜닭 양념깻잎지 오이무침 김치 깨죽 (671kcal)	잡곡밥 미소팽이국 계란후라이+약고추 장 콩나물무침 무생채 김치 소라야채죽 (709kcal)	잡곡밥 어묵국 짜장소스 목이버섯냉채 부추무침 김치 버섯야채죽 (723kcal)
저녁 식단	기장밥 계란국 마파두부 얼갈이겉절이 삼색겨자무침 김치 새우야채죽 (711kcal)	기장밥 들깨호박국 오징어돈육볶음 파리조림 수제장아찌 김치 버섯야채죽 (684kcal)	기장밥 청국장 참치야채볶음 연근조림 근대나물 김치 호박죽 (634kcal)	기장밥 된장국 불맛제육볶음 어묵야채볶음 돌나물무침 김치 소고기야채죽 (689kcal)	기장밥 호박찌개 육우떡볶이 톳무침 도토리묵백김치무침 김치 새우야채죽 (700kcal)	기장밥 미역국 너비아니조림 단호박범벅 청경채겉절이 김치 닭야채죽 (647kcal)
오후 간식	웨하스/요구르트	제철과일/참외	찐고구마/둥굴레차	바람떡/수정과	팽이버섯전/보리차	샐러드빵/포도쥬스

구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
점심 식단	잡곡밥 된장국 닭갈비 어묵볶음 무말랭이무침 김치 닭아채죽 (658kcal)	잡곡밥 부대찌개 계란찜 콩조림 얼갈이겉절이 김치 깨죽 (688kcal)	잡곡밥 미역국 버섯소불고기 근대나물 실곤약아채무침 김치 소라아채죽 (710kcal)	잡곡밥 호박새우젓국 야채카레 오복지무침 청경채겉절이 김치 흑임자죽 (687kcal)	잡곡밥 배추바지락국 삼치구이 해초샐러드 부추무침 김치 새우아채죽 (638kcal)	잡곡밥 된장국 돈불고기 썩갓나물 브로콜리흑임자무침 김치 버섯아채죽 (655kcal)
저녁 식단	기장밥 콩나물국(다진오징어) 마늘쫀불고기 브로콜리무침 돌나물무침 김치 새우아채죽 (647kcal)	기장밥 다시마채무국 돈육아채볶음 견과류멸치볶음 오이무침 김치 버섯아채죽 (650kcal)	기장밥 된장국 미트볼치킨강정 수제파클 비름나물 김치 호박죽 (722kcal)	기장밥 황태무국 김치참치볶음 알감자조림 콩나물무침 김치 소고기아채죽 (674kcal)	기장밥 우동장국 돈채피망볶음 청포묵김가루무침 열무나물 김치 소라아채죽 (647kcal)	기장밥 김치국 닭살곤약조림 호박볶음 툇무침 김치 닭아채죽 (671kcal)
오후 간식	와플/요구르트	제철과일/청포도	삶은달걀/메밀차	보리증편/둥굴레차	애호박전/포도주스	치킨텐더/제로콜라
구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
점심 식단	잡곡밥 소고기무국 김치제육볶음 건새우마늘쫀볶음 도시락김 김치 소고기아채죽 (670kcal)	잡곡밥 북어콩나물국 강된장 해초무침 천사채샐러드 김치 소라아채죽 (724kcal)	잡곡밥 파개장 돈불고기 도토리묵아채무침 오이무침 김치 깨죽 (649kcal)	잡곡밥 된장국 너비아니조림 해파리냉채 얼갈이나물 김치 흑임자죽 (673kcal)	잡곡밥 미역국 닭볶음탕 꼬시래기무침 콩나물무침 김치 새우아채죽 (685kcal)	잡곡밥 사골국 오징어돈육불고기 알감자조림 비름나물 김치 버섯아채죽 (643kcal)
저녁 식단	기장밥 된장국 동그랑땡난자완스 유부냉채 열무겉절이 김치 새우아채죽 (714kcal)	기장밥 미역국 백닭갈비 양념깻잎지 근대나물 김치 버섯아채죽 (675kcal)	기장밥 비지찌개 베이컨아채볶음 우영채조림 양배추김가루샐러드 김치 호박죽 (669kcal)	기장밥 감자국 소고기버섯소스 병아리콩조림 돌나물무침 김치 소고기아채죽 (707kcal)	기장밥 다시마채무국 돈육두부조림 어묵아채볶음 청경채나물 김치 소라아채죽 (674kcal)	기장밥 된장국 훈제오리배추찜 탕평채 부추무침 김치 닭아채죽 (697kcal)
오후 간식	뽕도/요구르트	제철과일/바나나	고구마맛탕/둥굴레차	백설기/보리차	김치전/사과주스	한과/식혜
구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
점심 식단	잡곡밥 우동장국 돈불고기 맛살냉채 땅콩조림 김치 소고기아채죽 (673kcal)	잡곡밥 된장국 고기소보루+고추장 콩나물무침 열무겉절이 김치 소라아채죽 (684kcal)	잡곡밥 오이냉국 동태조림 수제장아찌 근대나물 김치 깨죽 (665kcal)	잡곡밥 된장국 부대볶음 우무묵무침 얼갈이겉절이 김치 흑임자죽 (681kcal)	잡곡밥 짬뽕국 짜장소스 단무지무침 해파리냉채 김치 새우아채죽 (735kcal)	잡곡밥 청국장 돈육무조림 콩나물무침 돌나물무침 김치 버섯아채죽 (690kcal)
저녁 식단	기장밥 순두부찌개 그린빈베이컨볶음 들기름막국수 무생채 김치 새우아채죽 (731kcal)	기장밥 사골감자국 계란찜 미니새송이조림 청경채겉절이 김치 버섯아채죽 (649kcal)	기장밥 우거지해장국 김치닭조림 마카로니샐러드 해초무침 김치 호박죽 (691kcal)	기장밥 고추장찌개 돈채죽순볶음 툇무침 파채무침 김치 소고기아채죽 (677kcal)	기장밥 미역국 제육볶음 건새우마늘쫀볶음 오이무침 김치 소라아채죽 (694kcal)	기장밥 미소장국 오징어어묵볶음 시래기멸치조림 치커리유자무침 김치 닭아채죽 (646kcal)
오후 간식	다이제썬/요구르트	제철과일/사과	찜만두/오렌지주스	약식/보리차	맛살전/둥굴레차	미니단팥빵 /요구르트

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

※ 주식회사올바른 제공 식단표(영양사: 한주미)

위드유주야간보호센터 2026년 5월 월간프로그램 계획표

	月	火	水	木	金	土
1주					1	2
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조					
					인지 학습(공간/지각)	인지 학습(컬러링)
					실버 레크(외부 강사)	도구 체조(페트병)
					인지 미술	인지 자극 활동
					노래방 활동	힐링 마사지
2주	4	5	6	7	8	9
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조					
	인지 학습(규칙/개수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)
	치매 예방 체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버 레크(외부 강사)
	뇌건강 체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	인지 미술
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(칠교 놀이)		인지 활동 (날말 퀴즈)	노래방 활동
3주	11	12	13	14	15	16
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조					
	인지 학습(규칙/개수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)
	치매예방체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버 레크(외부 강사)
	뇌건강체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	인지 미술
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(가베 놀이)		인지 활동 (십자말 퀴즈)	노래방 활동

4주	18	19	20	21	22	23	
	인사 나누기 / 주제 이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조						
	인지 학습(규칙/개수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)	인지 학습(컬러링)
	치매 예방 체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	도구 체조(밴드)	실버 레크(외부 강사)	도구 체조(페트병)
	뇌건강 체조(외부강사)	웃음 치료(외부 강사)		도구 체조(접시)	실버 체육(외부 강사)	인지 미술	인지 자극 활동
	노래방 활동	신체활동	인지 학습(스토쿠)		인지 활동 (연상 퀴즈)	노래방 활동	힐링 마사지
5주	25	26	27	28	29	30	
	인사나누기 / 주제이야기(뉴스, 안전, 건강, 회상, 여행) / 프로그램 안내 / 출석 확인 / 공지 전달 / 치매예방체조						
	인지 학습(규칙/개수)	인지 학습(모양/그림)	건강 체조		인지 학습(숫자계산)	인지 학습(공간/지각)	인지 학습(컬러링)
	치매 예방 체조	도구 체조(지압볼)	목 욕	노래 여가 (외부 강사)	생신잔치	실버 레크(외부 강사)	도구 체조(페트병)
	뇌건강 체조(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
◎ 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.