

♣ 2025년 12월 식단 ♣

담당	사회복지사	시설장
한연숙		

		월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5	6
1주	중식	잡곡밥 소고기미역국 훈제오리잡채 브로콜리볶음 양배추겉절이 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 고추장불고기 연근땅콩마요 그린샐러드/딸기 포기김치	잡곡밥 근대된장국 돈육김치볶음 온두부찜 콩나물냉채 포기김치	잡곡밥 황태국 로제찜닭 시즈닝감자튀김 건목이부추장소 스무침 포기김치	잡곡밥 종합어묵국 마파두부 고로케/캐첩 양배추나물 포기김치	잡곡밥 시래기된장국 돈채굴소스볶음 콩나물무침 오징어젓무생채 포기김치
	간식	카스타드빵	두유	찐빵	구운계란/음료	제철과일	뉴케어
	석식	잡곡밥 오징어두부무국 연양불고기 도토리묵야채무침 단호박범벅 포기김치	잡곡밥 들깨우채국 해물볶음우동곤약 두부숙주나물 오복지무침 포기김치	잡곡밥 소고기탕국 가지찜 햄감자채볶음 파라무무침 포기김치	잡곡밥 숙깃아묵국 카레라이스 비빔만두 단무지무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 고등어무조림 들깨토란대볶음 얼무나물 포기김치	
		8	9	10	11	12	13
2주	중식	잡곡밥 훈합무국 고추장돈육조림 어묵채볶음 마늘쫄무침 포기김치	잡곡밥 김치어묵국 떡갈비파인애플 마늘쫄멸치볶음 참나물무생채 포기김치	잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 오이지무침 포기김치	잡곡밥 건설우아육국 춘천닭갈비 우어조림 숙갓나물무침 포기김치	잡곡밥 청국장찌개 가지돈육불고기 단호박마카로니 샐러드 세발나물무침 포기김치	잡곡밥 얼갈이된장국 동그랑땡 미역줄기볶음 콩나물무침 포기김치
	간식	모닝빵	뉴케어	만두	떡/음료	바나나	두유
	석식	잡곡밥 사골우거지국 메치까스 연근조림 실곤약야채무침 포기김치	잡곡밥 순두부새우젓국 해물콩나물찜 들깨호박볶음 치커리겉절이 포기김치	잡곡밥 유부장국 토마토미트볼 우무묵오리엔탈 무침 얼무나물 포기김치	잡곡밥 돈육고추장찌개 순대볶음 건파래볶음 무짜니무침 포기김치	잡곡밥 콩나물국 견고육치킨강정 시래기지짐 오이부추무침 포기김치	

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 2025년 12월 식단 2♣

		월	화	수	목	금	토
3주		15	16	17	18	19	20
	중식	혼합잡곡밥 조갯살얼갈이된 장국 간장불고기 스위트프렌치포 테이두 참나물겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 새우커틀렛*탈탈 소스 짬뽕버섯볶음 봄동만다린샐러 드 포기김치	혼합잡곡밥 냉이된장국 오삼불고기 청포묵무침 돌나물곤약*초고 추장 포기김치	혼합잡곡밥 부대찌개 가자미구이 연근조림 부추무생채 포기김치	혼합잡곡밥 들기름미역국 안동찜닭 단호박범벅 치커리겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 콩나물불고기 어묵채볶음 근대나물 포기김치
	간식	단팥빵	두유	만두	요플레	제철과일	뉴케어
4주	석식	혼합잡곡밥 중합어묵국 소시지파인바베큐 볶음 도토리묵*달래양 념장 물파래무무침 포기김치	혼합잡곡밥 유부김치국 가지찜*소고기양 념장 햄감자채볶음 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 복어계란국 미트볼볶음 브로컬리땅콩마요 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 마파두부 죽순채볶음 망고그린샐러드* 망고드레싱 포기김치	혼합잡곡밥 유부우동장국 해물덮밥 탕수만두 열무된장나물 포기김치	
	중식	혼합잡곡밥 오징어두부무국 돈육볶음 우영조림 컬리플라워흑임자 마요 포기김치	혼합잡곡밥 근대된장국 멘치까스*브라운 소스 불어묵조림 실곤약초무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 오징어젓무생채 포기김치	성탄절	혼합잡곡밥 청국장찌개 모듬장조림 도토리묵*양념장 이연복배추찜 포기김치	혼합잡곡밥 복어해장국 오징어두루치기 토란대들깨나물 해초무침 포기김치
	간식	크림빵	뉴케어	치킨		요플레	두유
5주	석식	혼합잡곡밥 부추계란국 카레라이스 야채고로케*케첩 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 마파두부 맛살그린빈볶음 오복지무침 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 크림미트볼 새우전호박볶음 양배추겉절이 포기김치	휴무	혼합잡곡밥 감자계란국 동태우조림 대파냉파스타 콩장 포기김치	
	중식	혼합잡곡밥 배추된장국 닭다리살짜장볶 음 통들깨두부무침 봄동시저샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 고추잡채 허니버터감자튀 김 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 로제찜닭 불어묵조림 치커리겉절이 포기김치			
	간식	식빵	두유	바나나			
6주	석식	혼합잡곡밥 굴순두부백탕 멘치까스*브라운 소스 우영조림 참나물유자청무 침 포기김치	혼합잡곡밥 유부된장국 시금치카레 후르츠탕수육 짜사이무침 포기김치	혼합잡곡밥 육개장 고등어우조림 세절햄마늘쫄볶 음 세발나물 포기김치			
	중식	혼합잡곡밥 배추된장국 닭다리살짜장볶 음 통들깨두부무침 봄동시저샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 고추잡채 허니버터감자튀 김 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 로제찜닭 불어묵조림 치커리겉절이 포기김치			
	간식	식빵	두유	바나나			

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

안 내 문

희망찬 새해를 맞이하여 가정에 행운과 만복이 깃드시길 기원합니다.
 하시는 일마다 소원성취 하시길 바라며
 가정에 늘 기쁨과 행복이 가득하길 소망합니다.

2025년 12월 27일
 - 은빛사랑채 한사랑 직원일동 -

◆ 2026년 1월 행사계획 ◆

- 매주 월요일: 실버인지놀이(월4회) / 건강증진활동 / 게임활동
- 매주 화요일: 서암뜸(월2회) / 인지활동/ 목욕서비스(월4회) / 레크레이션 (월4회) / 게임활동
- 매주 수요일: 전통매듭공예(월2회) / 미술활동 (월2회) / 건강증진활동(월4회) / 게임활동
- 매주 목요일: 실버노래교실(월4회) / 인지활동 / 게임활동
- 매주 금요일: 기체조(월4회) / 인지활동 / 게임활동
- 매주 토요일: 힘뇌체조(월4회) / 인지활동 / 건강증진활동 / 게임활동

* 1월1일 : 정상운영

* 1월8일 : 생신잔치 (박0달어르신 / 최0분어르신 / 유0선어르신)

* 한사랑주간보호센터가 토요일에도 운영하고 있으니 이용원하시는 분은 연락바랍니다.

◆ 2025년 12월 행사 실적 ◆



건강증진
활동



발마사지

에어매트사지

워크메이트(재활기구)

송년회



송년회

생신잔치



생신잔치

※ 사랑의 손길 ※

- 재능봉사: 기체조 권나혜 / 실버노래교실 이종태 /이미용 김기애 /서암뜸 이전순 /
전통매듭 김경애 / 실버인지놀이 김미지 / 레크레이션 송현희/
- 후원물품: 성애원 / 푸드마켓 / 다사랑의료기협동조합 / 성0자어르신 / 신0실어르신 /
차0순어르신 / 정0지어르신 / 샘물센터 /
- 후 원 금: 박0수님/ 이0수님/ 김0덕님/ 권0순님/ 김0천님 / 김0진님

*혹시, 누락되신 분들은 너그러운 맘으로 이해하시고 용기 내어 연락주시기 바랍니다.

◎ 은빛사랑채 한사랑 주간보호센터는 한없는 효 사랑을 실천하고자 합니다.

지난 12월 저희 어르신들을 위해 간식과 부식을 후원해주시고 재능봉사해주신 소중한 후원자님과 봉사자님께 고개 숙여 깊은 감사의 인사를 드립니다.

앞으로도 저희 은빛사랑채 한사랑 주간보호센터에 많은 응원과 사랑을 나눠주시길 부탁드립니다.

※ 후원안내 ※

후원활동(후원금, 후원물품, 재능봉사, 시설설비봉사, 노력봉사 등)의 작은 실천으로 효와 사랑을 나눠주세요!

은빛사랑채 한사랑주간보호센터 T. 031)636-2004, 2005 F. 031)636-4043

※2025년 12월 프로그램 및 행사※

담당	사회복지사	원장

	일	월	화	수	목	금	토
1주		1	2	3	4	5	6
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	두뇌자극 (실뜨기)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/종이접기)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (연 산)	힘뇌체조 두뇌자극 (똑같이그리기)
	오후	건강증진활동 게임활동 (공놀이)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 게임활동 (보치아)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (다 트)	두뇌자극 (같은그림찾기) 게임활동 (고무신던지기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (컬 링)	건강증진활동 게임활동 (고리던지기)
2주	7	8	9	10	11	12	13
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (숫자스티커)	힘뇌체조 두뇌자극 (성냥개비놀이)
	오후	건강증진활동 게임활동 (강통마추기)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (엽전사방치기)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (색판뒤집기)	♡생신잔치♡ 두뇌자극 (퍼 즐)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (계란핀농구)	건강증진활동 게임활동 (화 투)
13주	14	15	16	17	18	19	20
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	두뇌자극 (스도쿠)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/공판지공예)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (세어모으기)	힘뇌체조 두뇌자극 (기호찾기)
	오후	건강증진활동 게임활동 (풍선치기)	힘뇌체조(공) 목욕서비스 레크레이션 성탄축하행사 (외부강사)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (산가지놀이)	두뇌자극 (영어알파벳) 게임활동 (숫자컵쌓기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (낙 시)	건강증진활동 게임활동 (젓가락게임)
4주	21	22	23	24	25 (성탄절)	26	27
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	성탄절 휴원	힘뇌체조 두뇌자극 (속 담)	힘뇌체조 두뇌자극 (IQ퍼즐)
	오후	건강증진활동 게임활동 (볼 링)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 게임활동 (추억의뽑기)	송년회		기공체조 (외부강사) 게임활동 (주사위놀이)	건강증진활동 게임활동 (콩주머니넣기)
5주	28	29	30	31			
	오전	힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	두뇌자극 (글자색마추기)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/색칠)			
	오후	건강증진활동 게임활동 (보치아)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (투 호)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (윷놀이)			

* 은빛사랑채한사랑주간보호센터

* 센터 내 일정으로 인해 프로그램 및 행사는 변경될 수 있습니다.