

♣ 2026년 6월 식단 ♣

담 당	사회복지사	시 설 장
한연숙		

		월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5	6
1주	중식	혼합잡곡밥 시금치된장국 가자미카레구이 도토리묵김치무침 무짬지무침 포기김치	혼합잡곡밥 배추된장국 새우커틀렛*타르 타르소스 엄지새송이조림 미역초무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 돈육청경채볶음 우무채새싹무침 모듬쌈/쌈장 포기김치	혼합잡곡밥 숙갓어묵국 춘천닭갈비 오이야채무침 볼어묵강정 포기김치	혼합잡곡밥 팽이버섯미소국 카레라이스 게맛살버섯볶음 채소겉절이 포기김치	[휴무]
	간식	모닝빵	두유	요플레	구운계란	제철과일	
	석식	혼합잡곡밥 시금치된장국 가자미카레구이 도토리묵김치무침 무짬지무침 포기김치	혼합잡곡밥 계란파국 시래기코다리조림 수제피클 옥수수마카로니 샐러드 포기김치		혼합잡곡밥 고추장찌개 미트볼데리야끼 조림 중화퐁버섯죽순 볶음 오복채무침 포기김치	혼합잡곡밥 순두부백탕 고추잡채 사모사튀김 짜사이무침 포기김치	
		8	9	10	11	12	13
2주	중식	혼합잡곡밥 홍합무국 목이버섯돈육볶음 깎풍만두 비름나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 채개장 두부강정 퉈된장무침 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 계란파국 렌탈콩카레라이스 어묵샐러드 수제피클 포기김치	혼합잡곡밥 순두부찌개 닭살갓잎볶음 흑임자고구마맛탕 무짬지채무침 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 임연수카레구이 파리알감자조림 치커리토마토무침 포기김치	혼합잡곡밥 사골우거지국 돈채굴소스볶음 애호박새우젓지짐 마카로니콘샐러드 포기김치
	간식	단팥빵	뉴케어	카스타드	떡/과일	바나나	두유
	석식	혼합잡곡밥 된장찌개 두부커틀렛/소스 순대갓잎볶음 오이부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 고등어무조림 돈채죽순들깨볶음 브로컬리양공무침 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 훈제오리부추볶음 보리새우무조림 미역초장무침 포기김치	혼합잡곡밥 유부팽이장국 브로컬리아채 스크램블 우무목아채무침 얼갈이시저샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 고추장찌개 마파두부 햄숙주볶음 오이소박이 포기김치	

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.



2026년 6월 식단 2

		월	화	수	목	금	토
3주		15	16	17	18	19	20
	중식	혼합잡곡밥 콩나물국 고구마닭갈비 마늘쫄감자조림 양배추케요샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 미나리제육볶음 단호박튀김 삼색묵우침 포기김치	혼합잡곡밥 미역국 자반고등어구이 브로컬리버터볶음 토마토겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 동그랑땡, 감자채 전 그린빈숙주볶음 모듬야채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 샤브샤브국 갈비양념돈장조림 고사리들깨볶음 유부맛살냉채 포기김치	혼합잡곡밥 미역국 생선커틀렛*탈탈소 스 마카로니콘샐러드 브로컬리카레 포기김치
	간식	식빵	두유	만두	요플레	제철과일	뉴케어
4주	석식	혼합잡곡밥 유부미소국 가지채덮밥 새송이맛살조림 상추오이겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 순두부백당 고기완자데리조림 실곤약버섯우침 다시멸치우거지찌 포기김치	혼합잡곡밥 황태해장국 닭살브로컬리조림 우영부추잡채 오복지우침 포기김치	혼합잡곡밥 두부다시마탕 국 춘장오징어볶음 단호박감자조림 짜사이우침 포기김치	혼합잡곡밥 청국장 코다리무조림 우무치커리우침 무미나리생채 포기김치	
	중식	혼합잡곡밥 종합어묵국 멘치까스*브라운 소스 비빔곤약 시래기찌 배추김치	혼합잡곡밥 계란파국 마파두부 그린샐러드* 흑임자 건목이부추참소스 우침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 오색냉채 모듬야채겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 바베큐복합 브로컬리땅콩마요 우침 레몬미역무우침 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 임연수카레구이 그린빈양송이볶음 오징어젓무생채 배추김치	혼합잡곡밥 팽이미소국 하이라이스 춘권튀김 단무지우침 배추김치
	간식	크림빵	뉴케어	제철과일	구운계란/ 요구르트	찐빵	두유
5주	석식	혼합잡곡밥 오징어무국 닭다리살데리야끼 조림 양배추오리엔탈무 침 매실간장깻잎지 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈채가지볶음 도토리묵*양념장 락교오이지우침 포기김치	혼합잡곡밥 종합어묵국 소시지야채볶음 죽순볶음 해초우침 포기김치	혼합잡곡밥 고사리육개장 해물볶음곤약우동 불어묵조림 양배추쌈장나물 포기김치	혼합잡곡밥 사골물만두 수제비국 떡갈비파인애플 조림 들깨무나물 부추적채우침 포기김치	
	중식	혼합잡곡밥 고추장찌개 케이준치킨샐러드 우영조림 오그락지우침 배추김치	혼합잡곡밥 미역국 오삼불고기 올방개묵우침 멸치우조림 배추김치				
	간식	단팥빵	두유				
5주	석식	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 연양불고기*오리 엔탈파채 중화풍죽순볶음 오복지우침 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 한입가득동그랑땡 *케찹 북어채마늘쫄볶음 단배추나물 포기김치				

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

안 내 문

싱그러운 초록빛 물결이 온 세상을 뒤덮는 무더운 여름이 다가오고
있습니다. 더운날씨에 지치지 않도록 건강 조심하시고
늘 즐겁고 행복한 일로 가득하시기를 바라며 항상 건강하시고
만사형통하시길 기원합니다.

2026년 6월 27일
- 은빛사랑채 한사랑 직원일동 -

◆ 2026년 7월 행사계획 ◆

- 매주 월요일: 실버인지놀이(월4회) / 건강증진활동 / 게임활동
- 매주 화요일: 실버나래뮤직 (월4회) / 목욕서비스 / 힘뇌체조 / 게임활동
- 매주 수요일: 전통매듭공예(월2회) / 서암뜸(월2회) / 백세건강체조(월4회) / 게임활동
- 매주 목요일: 실버노래교실(월4회) / 건강진중활동 / 산책 / 인지활동
- 매주 금요일: 기체조(월4회) / 인지활동 / 게임활동
- 매주 토요일: 힘뇌체조(월4회) / 인지활동 / 건강증진활동 / 게임활동
- * 7월9일 : 생신잔치 행사 (○어르신,○어르신)
- * 6월17일 : 소방안전대피훈련
- * 6월3일은 정상 운영합니다 6월6일은 휴원입니다.
- * 한사랑주간보호센터가 토요일에도 운영하고 있으니 이용원하시는 분은 연락바랍니다.

◆ 2026년 6월 행사 실적 ◆

외부강사
실버인지놀이



실버인지놀이

외부강사
실버노래교실



노래교실



기체조

외부강사
기체조

외부강사
서암뜸



서암뜸

외부강사
실버나래뮤직



실버나래뮤직



전통매듭공예

외부강사
전통매듭공예

가든파티



가든파티

어버이날
행사



어린이집합창

카네이션 전달

생신잔치



생신잔치

※ 사랑의 손길 ※

- 재능봉사: 기체조 권나혜 / 실버노래교실 이종태 /이미용 김기에 /서암뜸 이진순 /
전통매듭 김경애 / 실버인지놀이 김미지/ 실버나래뮤직 박지연

- 후원물품: 성애원 / 신○실 / 이○애 / 이천시립어린이집

- 후 원 금: 박○수님/ 이○수님/ 김○덕님/ 권○순님/ 김○선님 / 김○진님

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

◎ 은빛사랑채 한사랑 주간보호센터는 한없는 효 사랑을 실천하고자 합니다.

지난 6월저희어르신들을 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!

※ 2026년 06월 프로그램 및 행사 ※

담당	사회복지사	원장

		일	월	화	수	목	금	토
1주			1	2	3 (지방선거)	4	5	6
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유직 (외부강사)	힘뇌체조 서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (숫자색칠)	현충일
	오후		건강증진활동 게임활동 (볼링)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (를렛)	건강증진활동/산책 두뇌활동 (퍼즐)	건강증진활동/산책 두뇌자극 (한글)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (공놀이)	휴원
112주		7	8	9	10	11	12	13
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유직 (외부강사)	힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/만들기)	힘뇌체조 두뇌자극 (성냥개비놀이)
	오후		건강증진활동 게임활동 (사냥)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 게임활동 (색판뒤집기)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (다트)	♡생신잔치♡ 두뇌자극 (색깔방향따라하기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (산가지놀이)	건강증진활동 게임활동 (파리잡기)
13주		14	15	16	17	18	19	20
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유직 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (스도쿠)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/골판지공예)	힘뇌체조 두뇌자극 (똑같이그리기)
	오후		건강증진활동 게임활동 (좌식농구)	힘뇌체조(공) 목욕서비스 게임활동 (컬링)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (광통마추기)	두뇌자극 (같은그림찾기) 게임활동 (숫자컵쌓기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (보치아)	건강증진활동 게임활동 (고리던지기)
4주		21	22	23	24	25	26	27
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유직 (외부강사)	힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (선따라그리기)	힘뇌체조 두뇌자극 (IQ퍼즐)
	오후		건강증진활동 게임활동 (주사위놀이)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (계란판농구)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (낙시)	건강증진활동/산책 두뇌자극 (가르기모으기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (고무신던지기)	건강증진활동 게임활동 (염전사방치기)
5주		28	29	30				
	오전		힘뇌체조 소방안전대피훈련	힘뇌체조 서암뜸 (외부강사)				
	오후		건강증진활동 두뇌자극 (도형)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 두뇌자극 (속담)				

* 은빛사랑채한사랑주간보호센터

* 센터 내 일정으로 인해 프로그램 및 행사는 변경될 수 있습니다.