

♣ 2026년 4월 식단 ♣

담 당	사회복지사	시 설 장
한연숙		

		월	화	수	목	금	토
				1	2	3	4
1주	중식			혼합잡곡밥 미역국 로제순살닭찜 베이컨감자조림 부추야채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 청국장 고추잡채 삼색묵/양념장 오징어젓무채무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 버섯불고기 모듬전 나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 춘천달걀비 멸치마늘쪽볶음 숙주나물 포기김치
	간식			요플레	구운계란	제철과일	뉴케어
	석식			혼합잡곡밥 팽이유부우동국 해물짜장 고기산적짜리볶음 수제피클 포기김치	혼합잡곡밥 북어해장국 난자완스 모듬숙회/초장 나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 들깨감자국 아몬드간풍기 어묵우영조림 오이야채무침 포기김치	
		6	7	8	9	10	11
2주	중식	혼합잡곡밥 건새우아욱된장국 돈육김치두루치기 온두부찜 미나리숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 가자미카레구이 맛살그린빈스볶음 얼갈이시저샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육불고기 오색잡채 부추적채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 냉이된장국 춘천달걀비 마늘쫄어묵볶음 부추양배추오리엔 탈무침 포기김치	혼합잡곡밥 나주곰탕 감자떡완자조림 마카로니콘샐러드 무생채 포기김치	혼합잡곡밥 온도토리묵국 제육깻잎두루치기 우영조림 콩나물냉채 포기김치
	간식	모닝빵	뉴케어	카스타드	떡/음료	바나나	두유
	석식	혼합잡곡밥 복어무국 고기동그랑땡 케찹 감자채볶음 숙갓야채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 들깨배추국 마파두부 사모사*간장 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 열무된장국 오징어불강정 토란대볶음 콩나물부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 전주해장국 소시지새송이볶음 달래도토리묵무침 콩자반 포기김치	혼합잡곡밥 홍합미역국 우렁강된장 죽순들깨볶음 툇양파무침 포기김치	

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 2026년 4월 식단 2 ♣

		월	화	수	목	금	토
3주		13	14	15	16	17	18
	중식	혼합잡곡밥 바지락콩나물국 제육파채불고기 연근브로컬리조림 청경채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 돈채피망잡채 감자마카로니 샐러드 곰피*초장 포기김치	혼합잡곡밥 북어해장국 떡갈비구이 맛살죽순볶음 참나물겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 꽃게된장국 돈육마늘쫄볶음 단호박전*간장 양배추나물 포기김치	혼합잡곡밥 감자미역국 안동찜닭 들깨느타리버섯 볶음 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기배추국 제육고추장불고기 어묵조림 미역초무침 포기김치
	간식	식빵	두유	만두	요플레	제철과일	뉴케어
	석식	혼합잡곡밥 게살계란국 미니돈까스강정 건새우그린빈스 볶음 오복지무침 포기김치	혼합잡곡밥 닭곰탕 햄브로컬리볶음 곤약장조림 미나리무생채 포기김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 코다리강정 올방개국김가루 무침 간장마늘쫄지 포기김치	혼합잡곡밥 썩갓어묵탕 비엔나볶음 시래기지짐 오징어젓무생채 포기김치	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 버섯잡채 치자청포묵무침 시금치나물 포기김치	
4주		20	21	22	23	24	25
	중식	혼합잡곡밥 근대된장국 제육버섯불고기 양배추찜*쌈장 해초샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 들깨무채국 가자미양념구이 맛살브로컬리볶음 얼갈이겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 돈육미나리불고기 한식잡채 무생채 포기김치	혼합잡곡밥 썩갓어묵국 닭데리야끼조림 도라지죽순볶음 파래곤약초무침 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 제육간장불고기 연근튀김*초간장 깻잎야채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 홍합무국 소고기탕평채 단호박마카로니 샐러드 목이버섯초무침 포기김치
	간식	크림빵	뉴케어	제철과일	계란/요구르트	찐빵	두유
	석식	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 닭고기바베큐조림 감자채볶음 명이나물 포기김치	혼합잡곡밥 소고기무국 모듬장조림 동부묵무침 당근라페 포기김치	혼합잡곡밥 비지찌개 만두탕수 배추겉절이 콩자반 포기김치	혼합잡곡밥 냉이된장국 어니언크림간풍기 시래기지짐 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 북어채두부무국 콩나물불고기 양배추쌈장나물 간장마늘쫄지 포기김치	
5주		27	28	29	30		
	중식	혼합잡곡밥 유채된장국 돈육두반장볶음 숙주나물 다시마채무침 포기김치	혼합잡곡밥 맑은순두부국 닭볶음탕 멸치마늘쫄볶음 무생채 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 조기구이 연두부찜*양념장 썩갓야채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 계란파국 돈육피망잡채 야채춘권*초간장 천사채야채샐러드 포기김치		
	간식	단팥빵	두유	카스타드	제철과일		
	석식	혼합잡곡밥 소고기얼갈이국 꼬마돈까스*케첩 도토리묵채소무침 알마늘지 포기김치	혼합잡곡밥 미역국 연양불고기*파채 마카로니샐러드 어묵채무침 포기김치	혼합잡곡밥 전주해장국 궁중떡볶이 콩나물냉채 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 소시지파인애플 볶음 미역줄기볶음 청포묵무침 포기김치		

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

안 내 문

사랑과 감사의 마음이 넘치는 5월
보내주시는 깊은 신뢰에 진심으로 감사드립니다.
한사랑주간보호센터는 어르신들의 웃음꽃이 만발하는
따뜻한 안식처가 되도록 노력하겠습니다.
가정의 달을 맞아 소중한 분들과 함께 행복한 시간 보내시길 바랍니다.

2026년 4월 27일
- 은빛사랑채 한사랑 직원일동 -

◆ 2026년 5월 행사계획 ◆

- 매주 월요일: 실버인지놀이(월4회) / 건강중진활동 / 게임활동
- 매주 화요일: 실버나래뮤직 (월4회) / 목욕서비스 / 힙노체조 / 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: 힙노체조(월4회) / 인지활동 / 건강중진활동 / 게임활동
- * 5월8일 : 어버이날 행사 (이천 시립 어린이집 노래봉사)
- * 5월14일 : 생신잔치 행사 (안○순어르신, 신○실어르신)
- * 5월28일 : 이천시 보건소 만들기 프로그램 행사
- *5월5일/5월25일은 정상 운영합니다 ※ 휴무 안내: 5월 1일(금) 근로자의 날
- * 한사랑주간보호센터가 토요일에도 운영하고 있으니 이용원하시는 분은 연락바랍니다.

◆ 2026년 4월 행사 실적 ◆



건강중진 활동



봄나들이



생신잔치



※ 사랑의 손길 ※

- 재능봉사: 기체조 권나혜 / 실버노래교실 이종태 /이미용 김기에 /서암뜸 이진순 / 전통매듭 김경애 / 실버인지놀이 김미지/ 실버나래뮤직 박지연
- 후원물품: 성애원 / 안○순 / 이○자 / 성○자 / 신○실 / 임○수
- 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 4월 저희어르신들을 위해 간식과 부식을 후원해주시고 재능봉사해주시 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 04월 프로그램 및 행사 ※

담당	사회복지사	원장

		일	월	화	수	목	금	토
1주					1	2	3	4
	오전				힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/만들기)	힘뇌체조 두뇌자극 (도형색칠)
	오후				백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (산가지놀이)	건강증진활동 두뇌자극 (영어알파벳)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (계란판농구)	건강증진활동 게임활동 (투 호)
112주		5	6	7	8	9	10	11
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래뮤직 (외부강사)	힘뇌체조 서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (숫자스티커)	힘뇌체조 두뇌자극 (IQ퍼즐)
	오후		건강증진활동 게임활동 (강통마추기)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 게임활동 (뉘 시)	백세건강체조 (외부강사) 두뇌자극 (한 글)	♡생신잔치♡ 두뇌자극 (칠 교)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (파리잡기)	건강증진활동 게임활동 (화 투)
13주		12	13	14	15	16	17	18
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래뮤직 (외부강사)	힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/골판지공예)	힘뇌체조 두뇌자극 (퍼 즐)
	오후		건강증진활동 게임활동 (풍선치기)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (숫자검쌓기)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (보치아)	건강증진활동/산책 두뇌자극 (조권관찰)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (주사위놀이)	건강증진활동 게임활동 (색판뒤집기)
4주		19	20	21	22	23	24	25
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래뮤직 (외부강사)	힘뇌체조 서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (십자수)	힘뇌체조 두뇌자극 (성냥개비놀이)
	오후		건강증진활동 게임활동 (볼 링)	힘뇌체조(공) 목욕서비스 게임활동 (룰 렛)	백세건강체조 (외부강사) 두뇌자극 (연 산)	봄나들이(영화관람) 건강증진활동 두뇌자극 (같은그림찾기)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (좌식농구)	건강증진활동 게임활동 (다 트)
5주		26	27	28	29	30		
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래뮤직 (외부강사)	두뇌자극 (스도쿠)	힘뇌체조 두뇌자극 (똑같이그리기)		
	오후		건강증진활동 게임활동 (공놀이)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 게임활동 (컬 링)	백세건강체조 (외부강사) 게임활동 (엽전사방치기)	건강증진활동/산책 게임활동 (고리던지기)		

* 은빛사랑채한사랑주간보호센터

* 센터 내 일정으로 인해 프로그램 및 행사는 변경될 수 있습니다.