

♣ 2026년 2월 식단 ♣

담당	사회복지사	시설장
한연숙		

		월	화	수	목	금	토
		2	3	4	5	6	7
1주	중식	혼합잡곡밥 다시마우국 간장불고기 단호박샐러드 청경채겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 유채된장국 가자미구이 햄마늘짬뽕음 숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 유부우동국 닭고기카레볶음 새송이조림 해조샐러드 포기김치	혼합잡곡밥 들기름미역국 가지돈육불고기 미역줄기볶음 무생채 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 해물콩나물찜음 들깨호박볶음 알마늘지 포기김치	혼합잡곡밥 홍합우국 제육볶음 아몬드연근조림 봄동겉절이 포기김치
	간식	단팥빵	두유	요플레	구운계란	제철과일	뉴케어
	석식	혼합잡곡밥 콩가루아욱국 청양풍미트볼 새우젓호박볶음 양배추나물 포기김치	혼합잡곡밥 감자양파국 모듬장조림 맛살그린빈스볶음 오이지무침 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 동태무조림 올방개육*양념장 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 두부계란국 멘치까스 브라운소스 죽순볶음 실곤약아채무침 포기김치	혼합잡곡밥 콩나물국 돈육고추장조림 청포묵김무침 고구마샐러드 포기김치	
		9	10	11	12	13	14
2주	중식	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 마늘쫄면육볶음 야채고로케*케첩 숙주나물 포기김치	혼합잡곡밥 오징어콩나물국 미트볼푹찜 봄동겉절이 천사채마요무침 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 제육볶음 한식잡채 오복채무침 포기김치	혼합잡곡밥 감자양파국 가자미구이 근대나물 실곤약초무침 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 안동찜닭 토란대볶음 무짬지채무침(빨) 포기김치	혼합잡곡밥 닭곰탕떡국 돈육떡볶고기 버섯잡채 콩나물무침 포기김치
	간식	모닝빵	뉴케어	고구마	떡/음료	바나나	두유
	석식	혼합잡곡밥 홍합삼우국 오징어불강정 호박볶음 브로컬리땅콩마요 무침 포기김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 양념치킨너겟 청포묵*양념장 참나물무생채 포기김치	혼합잡곡밥 전주해장국 궁중떡볶이 비빔만두 유채나물 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 모듬장조림 마늘쫄면볶음 건육이부추무침 포기김치	혼합잡곡밥 바지락순두부국 생선커틀렛 타르소스 맛살숙주볶음 콩조림 포기김치	

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

♣ 2026년 2월 식단 2♣

		월	화	수	목	금	토
3주		16	17	18	19	20	21
	중식	설날연휴	휴무	혼합잡곡밥 계란파국 카레라이스 김말이튀김 초간장 짜사이채무침 포기김치	혼합잡곡밥 시금치된장국 춘천닭갈비 숙주두부무침 꼬시래기초무침 포기김치	혼합잡곡밥 전주해장국 오징어까스 타르소스 건포도연근조림 얼갈이겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 시래기된장국 팽이돈불고기 탕평채 세발나물 포기김치
	간식			만두	요플레	제철과일	뉴케어
	석식				혼합잡곡밥 복어채국 파인애플항박조림 도토리묵백김치 무침 열무쌈장나물 포기김치	혼합잡곡밥 아욱된장국 돈육김치두루치기 연두부찜*양념장 부추적채무침 포기김치	
4주		23	24	25	26	27	28
	중식	혼합잡곡밥 꽃게된장국 로제찜닭 중화풍마늘쫄볶음 무짜지채무침 포기김치	혼합잡곡밥 들깨배추국 돈육조랑떡조림 새우젓호박볶음 돌나물*초고추장 포기김치	혼합잡곡밥 소고기미역국 파채제육불백 한식잡채 근대나물 포기김치	혼합잡곡밥 게살계란국 마파두부 단호박고로케 케찹 얼갈이겉절이 포기김치	혼합잡곡밥 소고기해장국 잡채어묵조림 우엉채볶음 알마늘지무침 포기김치	혼합잡곡밥 훈합무국 소고기가지볶음 연근땅콩마요무침 물파래무침 포기김치
	간식	크림빵	뉴케어	제철과일	계란/요구르트	찐빵	두유
	석식	혼합잡곡밥 설렁탕 해물완자*케찹 도토리묵채소무침 봄동된장나물 포기김치	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 고등어양념구이 햄브로콜리볶음 콩나물무침 포기김치	혼합잡곡밥 두부장국 닭다리살짜장볶음 유부맛살냉채 단무지무침 포기김치	혼합잡곡밥 우거지된장국 떡갈비피망조림 어묵잡채 단배추나물 포기김치	혼합잡곡밥 건새우미역국 제육고추장불고기 양배추찜*쌈장 참나물겉절이 포기김치	
5주							
	중식						
	간식						
5주	석식						

※ 위 식단은 센터의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

안 내 문

봄의 설레임과 함께 새로운 시작으로 분주한 3월입니다.
따뜻한 햇살처럼 포근하고 싱그러움 봄 되시길 바라며
하시는 모든 일들 다 잘되시길 바라겠습니다.

2026년 2월 25일
- 은빛사랑채 한사랑 직원일동 -

◆ 2026년 3월 행사계획 ◆

- 매주 월요일: 실버인지놀이(월4회) / 건강증진활동 / 게임활동
- 매주 화요일: 서암뜸(월2회) / 인지활동 / 목욕서비스(월4회) / 실버나래뮤직 (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
- * 3월2일 : 대체공휴일 정상운영
- * 3월6일 : 라이온즈클럽 공연봉사
- * 한사랑주간보호센터가 토요일에도 운영하고 있으니 이용원하시는 분은 연락바랍니다.

◆ 2026년 2월 행사 실적 ◆



건강증진 활동



게임활동



생신잔치



※ 사랑의 손길 ※

- 재능봉사: 기체조 권나혜 / 실버노래교실 이종태 /이미용 김기에 /서암뜸 이진순 /
전통매듭 김경애 / 실버인지놀이 김미지 / 레크레이션 송현희/ 실버나래뮤직 박지연
- 후원물품: 성애원 / 푸드마켓 / 유○선어르신 / 이○현어르신 / 성○자어르신/ 유○재어르신
- 후원금: 박○수님/ 이○수님/ 김○덕님/ 권○순님/ 김○선님 / 김○진님 / 이○애어르신

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

◎ 은빛사랑채 한사랑 주간보호센터는 한없는 효 사랑을 실천하고자 합니다.

지난 2월 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!

※2026년 02월 프로그램 및 행사※

담당	사회복지사	원장

		일	월	화	수	목	금	토
1주		1	2	3	4	5	6	7
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유적 (외부강사)	힘뇌체조 서암뜸 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/만들기)	힘뇌체조 두뇌자극 (퍼즐)
	오후		건강증진활동 게임활동 (공놀이)	힘뇌체조(밴드) 목욕서비스 게임활동 (다트)	건강증진활동 두뇌자극 (실뜨기)	두뇌자극 (숨은그림찾기) 게임활동 (보치아)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (파리잡기)	건강증진활동 게임활동 (고리던지기)
12주		8	9	10	11	12	13	14
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유적 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌활동 (연산)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (숫자스티커)	힘뇌체조 두뇌자극 (성냥개비놀이)
	오후		건강증진활동 게임활동 (강통마추기)	힘뇌체조(접시) 목욕서비스 게임활동 (엽전사방치기)	건강증진활동 게임활동 (산가지놀이)	♥생신잔치♥ 두뇌자극 (한글)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (윷놀이)	건강증진활동 게임활동 (화투)
13주		15	16	17	18 (연휴)	19	20	21
	오전		연휴	설날	실버나래유적 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (미술/골판지공예)	힘뇌체조 두뇌자극 (도형색칠)
	오후		휴원	휴원	건강증진활동 게임활동 (투호)	두뇌자극 (사자성어) 게임활동 (계란판농구)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (사냥)	건강증진활동 게임활동 (색판뒤집기)
4주		22	23	24	25	26	27	28
	오전		힘뇌체조 실버인지놀이 (외부강사)	실버나래유적 (외부강사)	힘뇌체조 전통매듭 (외부강사)	힘뇌체조 실버노래교실 (외부강사)	힘뇌체조 두뇌자극 (십자수)	힘뇌체조 두뇌자극 (IQ퍼즐)
	오후		건강증진활동 게임활동 (볼링)	힘뇌체조(공) 목욕서비스 게임활동 (추억의뽑기)	건강증진활동 게임활동 (주사위놀이)	두뇌자극 (대칭색칠) 게임활동 (컬링)	기공체조 (외부강사) 게임활동 (좌식농구)	건강증진활동 게임활동 (공주머니넣기)

* 은빛사랑채한사랑주간보호센터

* 센터 내 일정으로 인해 프로그램 및 행사는 변경될 수 있습니다.