

2025년 01월 가정통신문

안녕하십니까?

새로운 일년과 만나서 인사를 나누는 시기가 되었습니다.
새로운 계획을 세우고 건강함이 최고임을 다시 한번 되새기며
좋은 사람들과 행복한 한 해를 만들어 가셨으면 좋겠습니다.

<지난일정>

-12월24일(화) 어르신 장기자랑 대회

*어르신들과 함께 팀을 나누어 담당 선생님의 지도로 율동 및 노래를 연습하여 선보이는 자리를 마련 하였습니다.

일부 보호자님 참석으로 격려해 주셨으며, 어르신들의 열정적인 무대를 볼 수 있었던 즐거운 시간이였습니다.

<공지사항>

-외부 공연 나누리 장구 : 1월14일(화)

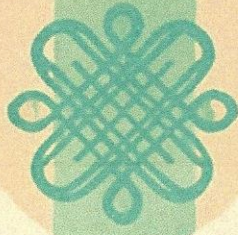
-생신잔치 : 1월24일(금)(음.12/2-1/3일 해당어르신)

*2월부터 생신 잔치는 매월 마지막주 금요일 입니다

-외부공연팀 색소폰 연주 : 1월27일(월)

-명절연휴 : 1월28일(화),29일(수),30일(목) 3일간 휴무 입니다.

목포노인주간보호센터장 김나경
(연락처 : 010-4181-0100)



아리따운 한복을 곱게 차려 입고 상상 초월
기대 이상의 아름다운 부채춤을 보여주신 백
합반 어르신들의 부채춤 모습입니다.



사나이로 태어나서 군가를 씩씩하고 용감하
게 불러주신 국화반 어르신들의 장기 무대입
니다.



심장을 녹여 버릴 것 같은 꼬마신랑 신부의
귀염 뽀짝 사랑 심쿵한 무대는 장미반 어르신
들의 꼭두각시 춤입니다.



전통적인 타악기로 웃음과 회상 . 농민의 삶
의 활력을 나누는 소고춤은 매화반 어르신들
의 열정적인 무대입니다.

식단표

2026년 01월

목포노인주간보호센터

구분				목(01.01)	금(01.02)	토(01.03)
점심식단				잡곡밥 떡국 고등어구이 고사리들깨볶음 봄동겉절이 석박지	잡곡밥 냉이두부된장국 제육볶음 시금치나물 상추쌈*쌈장 김치	잡곡밥 계란순두부국 닭뿔볶음 얼갈이나물 감태무침 김치
오전간식				계란야채죽	두부미역죽	흑임자죽
구분	월(01.05)	화(01.06)	수(01.07)	목(01.08)	금(01.09)	토(01.10)
점심식단	잡곡밥 북어콩나물국 가자미조림 돈채가지볶음 세발나물무침 김치	잡곡밥 바지락두부국 소불고기 호박느타리볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 닭곰탕 부추해물전 연근조림 물미역초무침 김치	곤드레밥 근대된장국 참치김치두부조림 열무나물 양배추찜*달래장 김치	잡곡밥 돈육김치찌개 방어구이 마늘쫀어묵채볶음 돌나물초무침 김치	잡곡밥 들깨미역국 돈갈비찜 무나물 도토리묵무침 김치
오전간식	녹두죽	돈야채죽	흑임자죽	호박죽	소고기야채죽	팥죽
구분	월(01.12)	화(01.13)	수(01.14)	목(01.15)	금(01.16)	토(01.17)
점심식단	잡곡밥 아욱된장국 닭볶음탕 멸치볶음 썩갓두부무침 김치	잡곡밥 소고기무국 병어감자조림 건파래볶음 도라지오이무침 김치	잡곡밥 바지락칼국수 고로케 감자조림 봄동겉절이 석박지	잡곡밥 냉이된장국 오리훈제볶음 고사리볶음 시금치나물 김치	잡곡밥 김치콩나물국 야채잡채 시래기지짐 청포묵참나물무침 김치	잡곡밥 닭개장 계란찜 감자채볶음 감태무침 김치
오전간식	돈야채죽	녹두죽	소고기야채죽	흑임자죽	팥죽	두부미역죽
구분	월(01.19)	화(01.20)	수(01.21)	목(01.22)	금(01.23)	토(01.24)
점심식단	잡곡밥 들깨수제비 적어조림 건호박나물 물파래무침 김치	잡곡밥 해물순두부찌개 카레소스 미니돈까스 단무지무침 김치	잡곡밥 오리탕 해물완자전 우영콩조림 세발나물무침 김치	잡곡밥 북어미역국 간장불고기 브로콜리새송이볶음 상추쌈*쌈장 김치	잡곡밥 청국장찌개 고등어구이 연두부*양념장 숙주나물무침 김치	봄동비빔밥*고추장 근대된장국 우채가지볶음 봄동,무생채,콩나물 김가루,계란후라이 김치
오전간식	소고기야채죽	흑임자죽	팥죽	돈야채죽	호박죽	녹두죽
구분	월(01.26)	화(01.27)	수(01.28)	목(01.29)	금(01.30)	토(01.31)
점심식단	잡곡밥 바지락두부국 불낙볶음 열무나물 실곤약야채무침 김치	잡곡밥 웅심이토란국 두부조림 미역줄기볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥 소고기된장찌개 조기구이 도토리묵오이무침 봄동나물 김치	잡곡밥 감자탕 오징어김치전 콩나물무침 양파고추장아찌 김치	잡곡밥 아욱된장국 갈치조림 메알곤약조림 감태무침 김치	잡곡밥 게살계란스프 짜장면 탕수육*소스 단무지무침 김치
오전간식	돈야채죽	녹두죽	소고기야채죽	팥죽	흑임자죽	팥죽