



2026년 02월 가정통신문

안녕하십니까!

추운 겨울의 끝자락에서 조금씩 봄기운이 느껴지는 2월이 찾아왔습니다. 이번달에는 민족의 대 명절인 설이 들어 있는 달입니다. 온가족이 행복한 설명절 되시길 바랍니다.

이번 명절에 우리 센터는 2월16일(월), 17일(화)만 휴무 입니다.

18일(수)은 정상 운영합니다.

어르신들께서 안전하고 즐겁게 매일을 보내실 수 있도록 최선을 다하여 돌보겠습니다.

< 공 지 사 항 >

* 생신잔치 : 2월 13(금) 음력 12월 16일 ~ 1/12까지 대상 어르신
(서*심어르신, 김*례어르신, 서*선어르신, 고*수어르신)

-센터 생일 기록과 다른 어르신께서는 연락주세요 ~

* 설 명절 연휴 : 16(월), 17(화) 휴업합니다.

** 18일(수) 정상 정상 운영합니다.**

* 전남관악연구회 색소폰 연주 공연 : 2월 24일(화)

* 요리체험교실 : 2월 25일(수) 오란다 만들기

* 원코리아 노래 공연 : 2월 28일(토)

<2월 18일(수) 센터 정상 운영 합니다>

목 포 노 인 주 간 보 호 센 터 장 김 나 경
(연락처 : 010-4181-0100)





* 합시바 국악공연 : 국악, 마술, 손가락 난타 등 다양한 콘텐츠로 자원봉사 팀의 공연으로 어르신들의 호기심을 자극하여 즐거움을 느끼는 시간이었음.



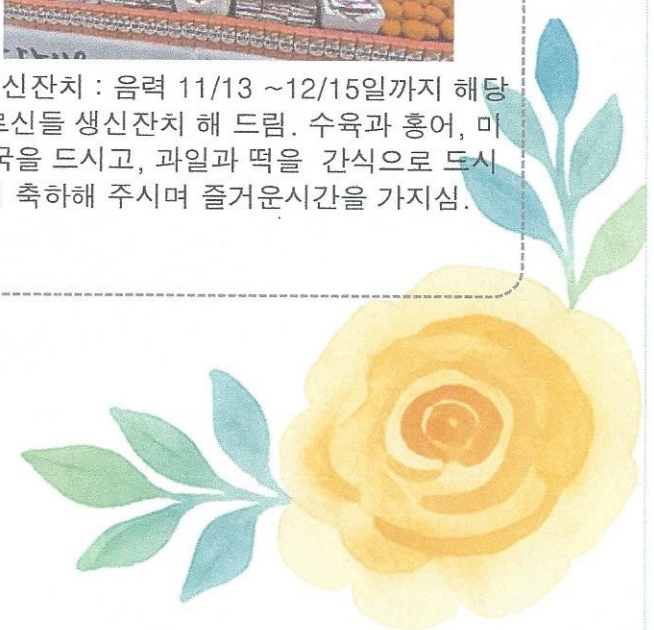
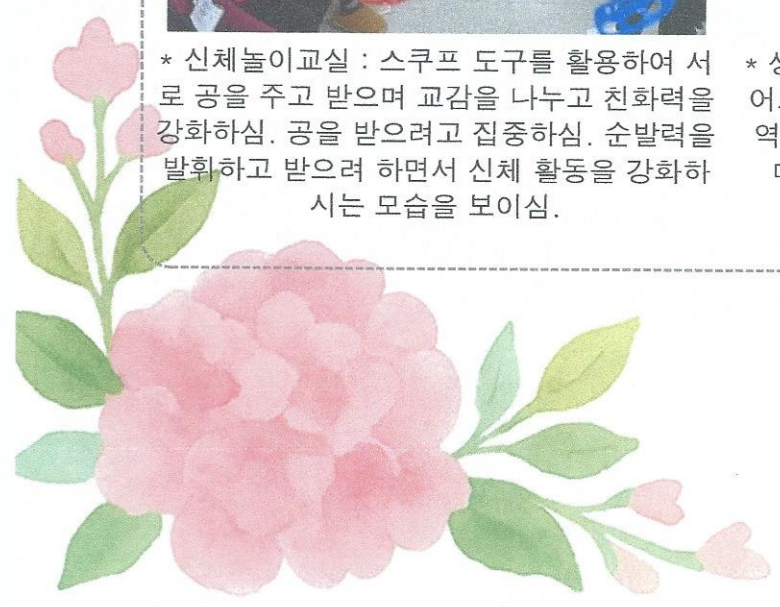
* 음악힐링교실 : 다양한 음악 도구를 활용하여 음악의 장단을 체감하고 표현하며, 음악적 자각과 움직임의 조화를 경험하며 흥겨워 하시며 즐거워하심.



* 신체놀이교실 : 스쿠프 도구를 활용하여 서로 공을 주고 받으며 교감을 나누고 친화력을 강화하심. 공을 받으려고 집중하심. 순발력을 발휘하고 받으려 하면서 신체 활동을 강화하시는 모습을 보이심.



* 생신잔치 : 음력 11/13 ~12/15일까지 해당 어르신들 생신잔치 해 드림. 수육과 홍어, 미역국을 드시고, 과일과 떡을 간식으로 드시며 축하해 주시며 즐거운시간을 가지심.



식단표

2026년 02월

목포노인주간보호센터

구분	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
점심식단	잡곡밥 버섯들깨국 카레소스 닭살겨자무침 고추잎무침 김치	잡곡밥 매생이굴떡국 적어구이 고사리볶음 봄동겉절이 석박지	잡곡밥 봄동된장국 묵은지묵살찜 숙주나물 두부찜 김치	잡곡밥 계란두부국 삼치무조림 새송이버섯볶음 감태무침 김치	잡곡밥 추어탕 야채잡채 애호박볶음 상추겉절이 김치	잡곡밥 시금치된장국 오리훈제볶음 툇두부무침 깻잎&쌈무 김치
오전간식	돈아채죽	녹두죽	소고기야채죽	흑임자죽	팥죽	두부미역죽
오후간식	약과/떠먹는요거트	찐고구마/유자차	바나나/우유	어묵탕/찐계란	기정떡/결명자차	빵/마시는유산균
구분	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
점심식단	잡곡밥 순살등뼈탕 야채계란찜 우엉콩조림 도토리묵치커리무 침 김치	잡곡밥 김치콩나물국 생선까스*소스 열무나물 실곤약무침 김치	잡곡밥 바지락무국 간장찜닭 가지볶음 물파래무침 김치	잡곡밥 소고기미역국 아귀찜 파리어묵볶음 단호박샐러드 김치	잡곡밥 소고기미역국 수육 홍어 고사리나물 김치	콩나물밥*달래장 청국장찌개 가자미구이 봄동나물 청포묵무침 열무김치
오전간식	돈아채죽	녹두죽	소고기야채죽	흑임자죽	팥죽	호박죽
오후간식	카스테라/두유	찐만두/결명자차	계란샌드위치/우유	메밀국수	시루떡/과일	구운계란/마시는유산균
구분	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
점심식단			잡곡밥 들깨수제비 두부조림 고사리나물 야채달걀말이 김치	잡곡밥 참치김치찌개 함박스테이크*소스 지리멸치볶음 무생채 김치	잡곡밥 근대된장국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 브로콜리새우살볶음 김치	잡곡밥 소고기무국 조기구이 메알곤약조림 감태무침 김치
오전간식			소고기야채죽	흑임자죽	팥죽	호박죽
오후간식			유과/떠먹는요거트	야채전/결명자차	바람떡/유자차	카스테라/두유
구분	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
점심식단	잡곡밥 짬뽕순두부 고등어구이 마늘쫀볶음 도라지죽순무침 김치	잡곡밥 아욱원장국 닭살김치조림 온두부 물미역무침 김치	잡곡밥 옹심이토란국 코다리무조림 콩나물무침 자반쪽파무침 김치	잡곡밥 육개장 부추미나리전 연근조림 오이무침 김치	잡곡밥 들깨미역국 갈치조림 봄동겉절이 감태무침 깍두기	잡곡밥 유부팽이장국 짜장면 집계맛살튀김 단무지무침 김치
오전간식	돈아채죽	녹두죽	소고기야채죽	흑임자죽	팥죽	호박죽
오후간식	찐계란/마시는유산균	찐고구마/결명자차	수제오란다/대추차	잔치국수	약과/떠먹는요거트	바나나/두유

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 쌀,잡곡(국내산),배추김치(국내산),배추(중국산),소고기(호주산),돼지고기(국내산),닭(국내산),닭정육(브라질산),오리훈제(중국산),조기(수입산),갈치(세네갈산),가자미(러시아산),꽃게(중국산),명태(수입산),돈까스(돈육:국내산),연두부/두부/순두부(콩:수입산/국내가공)

죽용:녹두,팥(국내산,수입산),흑임자(수입산),미역(국내산),소고기,돼지고기(국내산)

※ 오후 간식은 계절 과일과 떡, 빵류 위주로 제공 합니다.