



2026년 03월 가정통신문

안녕하십니까! 따뜻한 봄기운과 함께 3월이 시작되었습니다.
새 계절의 설렘 속에서 어르신들께서도 더욱 활기차고 건강한 나날을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
가정에도 건강과 기쁨이 늘 함께하시기를 바라겠습니다.

< 이 달 의 행 사 >

- * 요리교실(모듬전) : 3월 20일(금)
- * 생신잔치 : 3월 26(목) 음력1월15일 ~ 2월12일 대상 어르신
(박*실어르신, 천*인어르신, 송*월어르신, 송*순어르신, 모*희어르신, 전*용어르신)
-센테 생일 기록과 다른 어르신께서는 연락 주세요 ~~

< 외 부 공 연 행 사 >

- * 원코리아 노래 공연 : 3월 14일(토)
- *전남관악연구회 색소폰 연주 공연 : 3월 31(화)

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





* 노래교실 : 노래를 배우고 가사 읽기와 박자 맞추기를 통해 기억력 및 언어기능을 자극하며, 노래를 부르며 스트레스를 해소하고 정서적 안정과 자기표현의 시간을 가지며 상호작용을 증진 하였습니다.



* 미술언어교실 : 겨울 동백꽃에 새해 희망을 알리는 하얀 겨울 눈의 풍경을 꾸며보시며 계절의 변화를 인지하고 작품을 완성함으로써 심리적 만족감과 시각적 구성능력을 향상 하였습니다.



* 새해인사 : 설명절을 맞이하여 전직원이 한복을 곱게 차려입고 어르신들께 새배로 인사드리고, 덕담을 주고 받으며 새해 희망을 나누며 정서적 교류를 증진하고, 흥겨운 국악 한마당시간을 갖었습니다.



* 슬링기구운동 : 신체기능훈련으로 슬링기구와 공을 이용한 상,하지 근력 및 균형감각을 강화 하고, 관절 가동범위 유지 및 낙상에 방을 실시하였습니다.



3월 식단표

요일	3/2(월)	3/3(화)	3/4(수)	3/5(목)	3/6(금)	3/7(토)
죽식	소고기야채죽	녹두죽	돈야채죽	흑임자죽	팥죽	호박죽
중식	잡곡밥	오곡밥	잡곡밥	잡곡밥	콩나물밥*양념장	잡곡밥
	김치콩나물국	맑은소고기국	바지락무국	매생이떡국	아욱된장국	맑은순두부탕
	돈까스*소스	삼치조림	고추잡채	우민찌매알조림	가자미구이	닭볶음탕
	브로콜리새우살볶음	봄동나물	청경채나물	가지볶음	무생채	지리멸치볶음
	물파래무침	감태무침	오이지무침	고사리나물	조미김	숙주쪽파나물
	김치	김치	김치	석박지	김치	김치
간식	연두부/보리차	바나나/떠먹는요거트	팸식빵/우유	잔치국수	찐고구마/결명자차	호떡/유자차
요일	3/9(월)	3/10(화)	3/11(수)	3/12(목)	3/13(금)	3/14(토)
죽식	소고기야채죽	녹두죽	돈야채죽	흑임자죽	팥죽	두부미역죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	냉이된장국	알토란국	계란부추국	사골곰탕	된장찌개	돈육김치찌개
	적어조림	숙주우물고기	돈육카레소스	깻잎완자전	제육볶음	임연수구이
	시래기지짐	시금치나물	고구마로케	연근조림	양배추쌈*쌈장	느타리애호박볶음
	청포묵참나물무침	쌈다시마*초장	단무지무침	배추겉절이	도토리묵무침	무생채
	김치	김치	김치	깍두기	김치	김치
간식	구운계란/마시는명장	연두부/결명자차	유과/떠먹는요거트	어묵계란탕	기정떡/보리차	카스테라/우유
요일	3/16(월)	3/17(화)	3/18(수)	3/19(목)	3/20(금)	3/21(토)
죽식	소고기야채죽	녹두죽	돈야채죽	흑임자죽	팥죽	호박죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	대구알탕	소고기미역국	들깨칼국수	근대된장국	닭곰탕	청국장찌개
	베이컨계란찜	야채잡채	두부조림	오리불고기	코다리조림	오징어까스*소스
	열무된장나물	청경채나물	마늘쫀어묵볶음	우영조림	감자채볶음	새송이조림
	곤약냉채	건파래무침	얼갈이겉절이	롯데부무침	시금치나물	콩나물무침
	김치	김치	얼무김치	김치	김치	김치
간식	약과/오렌지주스	바나나/떠먹는요거트	편만두/결명자차	어묵잔치국수	팔랑금기정떡/옥수수차	파배기/매실차
요일	3/23(월)	3/24(화)	3/25(수)	3/26(목)	3/27(금)	3/28(토)
죽식	소고기야채죽	녹두죽	돈야채죽	흑임자죽	팥죽	두부미역죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	바지락수제비	얼갈이된장국	북어콩나물국	꽃게된장국	들깨미역국	게살계란탕
	온두부찜	방어구이	간장찜닭	계란말이	고추장갈비찜	해물짜장면
	참치김치야채볶음	고사리나물	무나물	우채가지볶음	열무나물	새우튀김
	부추나물	오이무침	양상추샐러드	참나물사과무침	꽃마늘자반무침	단무지무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
간식	치즈카스테라/두유	찐고구마/보리차	굴/약과	계란샌드위치/우유	바람떡/유자차	바나나/두유
요일	3/30(월)	3/31(화)				
죽식	소고기야채죽	녹두죽				
중식	잡곡밥	잡곡밥				
	열무된장국	순두부찌개				
	마파두부	간장불고기				
	동그랑땡전	새송이들깨볶음				
	꼬시래기초무침	상추쌈*쌈장				
	김치	김치				
간식	구운계란/마시는명장	연두부/결명자차				
원산지 표시	쌀(국내산), 잡곡(국내산), 배추김치(배추:국내산,고춧가루:중국산), 배추(중국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산),닭(국내산), 닭정육(브라질산),오리훈제(중국산), 조기(수입산),갈치(세네갈산),가자미(러시아산),꽃게(중국산),명태(수입산),아귀(중국산), 고등어(국내산) 탕수육(돈육,계육:국내산), 연두부/두부/순두부(콩..수입산/국내가공) 오징어까스(외국산:칠레산,페루산,중국산), 돈까스(돼지:국내산) ※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있을 수 있습니다.					