

2026년 04월 가정통신문

안녕하십니까!

꽃들이 만개하는 완연한 봄이 찾아왔습니다. 거리에 개나리와 벚꽃이 봄인사를 건네는 요즘입니다. 4월에는 꽃개화 시기에 따라 날씨 좋은날 어르신들과 함께 꽃 구경 나들이를 계획하고 있습니다. 항상 믿고 맡겨주셔서 감사합니다. 성심성의껏 어르신들을 모시겠습니다

< 공 지 사 항 >

* 4월 야외 꽃 나들이 : 4월 중 꽃 개화시기에 따라 날씨 화창한 날

* 결핵검진 (대한결핵협회) : 4월 7일(화)

* 외부 봉사 공연 (원코리아 노래공연) : 4월 11일(토)

* 요리교실 (계란야채샌드위치) : 4월 16일(목)

* 생신잔치 : 4월 23일(음력 2월14일~3월14일 해당 어르신 : 심0임어르신,
손0남주어르신, 전0형어르신, 신0남어르신, 김0임어르신, 홍0단어르신)

— 센터 생일 기록과 다른 어르신께서는 연락주세요—

* 외부 봉사 공연(전남관현악연구회 색소폰 연주) : 4월 28일(화요일)

*5월 1일 (금) : 근로자의 날은 센터 휴무 입니다.

—— 센터 정 상 운 영 합 니 다. ——

**5월 5일 화요일 : 어린이 날

**5월25일 월요일 : 석가탄신일 대체공휴일

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



* 신체놀이교실 : 고무신을 발끝에 걸어 과녁을 향해 차서 목표 지점에 맞출 때마다 어르신들을 칭찬하고 격려하는 게임으로 어릴적을 회상하며 즐겁게 참여 하셨습니다.



* 요리교실 : 여러가지 야채를 손질하여 자르고 다양한 해물을 넣어 바삭하고 감칠맛 나는 부침개를 붙여 드시며 즐거운 시간을 갖으셨습니다.



* 노래교실 : 진정한가요 한소절 한소절 부르며 가사를 기억하고 박자감각을 익히면서 스트레스를 해소하고 즐거운 시간을 갖으셨습니다.



* 생신잔치 : 음력 1/12~2/13일까지 해당 어르신들 생신잔치를 해드리고 수육과 홍어 미역국을 드시고 간식으로 떡과 딸기를 드시며 행복한 시간을 갖으셨습니다.

4월 식단표

			4/1(수)	4/2(목)	4/3(금)	4/4(토)
연식/오후간식			시금치죽/참쌀파배기	표고야채죽/찐빵	야채계란죽/과일샐러드	누룽지/플레인요거트
중식			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			북어포무국	숙된장국	닭계장	해물칼국수
			제육양배추볶음	적어무조림	두부조림	돈육장조림
			파숙지	짜리어묵볶음	시금치나물	오복지무침
			콩나물맛살새콤무침	알배추겉절이	우엉조림	무생채
			김치	갓김치	김치	김치
	4/6(월)	4/7(화)	4/8(수)	4/9(목)	4/10(금)	4/11(토)
연식/오후간식	흑임자죽/감자떡,매실차	단호박죽/롤케익,비피더스	소고기야채죽/ 연두부,간장	미역죽/찐달걀,매실차	낙지죽/고구마튀김	누룽지/바나나
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	모듬버섯들깨국	대구지리탕	돈김치찌개	감자된장국	바지락 미역국	맑은콩나물국
	돈민씨매알조림	야채계란찜	옥수수파래전	오리불고기	제육간장볶음	순살매콤찜닭
	봄동나물	지리멸치볶음	오이달래매콤무침	양배추쌈, 쌈장	미역줄기볶음	단호박샐러드
	무나물	참나물새콤무침	숙주나물	치커리겉절이	연근조림	꼬시래기초무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
	4/13(월)	4/14(화)	4/15(수)	4/16(목)	4/17(금)	4/18(토)
연식/오후간식	닭가슴살야채죽/핫도그,매실차	브로콜리죽/숙버무리	콩나물죽/참쌀파배기	표고야채죽/에그샌드위치	바지락죽/찐만두	누룽지/오렌지
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	오징어무국	돈뽕감자탕	맑은해물순두부찌개	팽이버섯된장국	아욱된장국	애호박찌개
	돈육꼭잡스테이크	돈매알장조림	닭정육감자조림	제육간장볶음	코다리조림	양배추제육볶음
	브로콜리,초장	시금치나물	도라지나물	깻잎김치	두부찜,양념	콩나물무침
	우엉조림	오이무침	열무된장나물	아삭이고추된장무침	알배추새콤된장나물	쌈다시마,초장
	김치	배추김치	김치	김치	김치	김치
	4/20(월)	4/21(화)	4/22(수)	4/23(목)	4/24(금)	4/25(토)
연식/오후간식	시금치죽/떡볶이	야채계란죽/잔치국수	새우야채죽/달걀어묵탕	흑임자죽/기정떡,과일	단호박죽/약과,매실차	누룽지/딸기맛요거트
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	비빔밥
	김치콩나물국	시금치된장국	두부청국장	소고기미역국	부추야채계란국	시래기 된장국
	모듬버섯불고기	가자미조림	조기구이	수육	돈카레	고사리,콩나물,
	물파래새콤무침	도토리묵,양념장	미역초무침	미나리나물	꽈리지리멸치볶음	상추채,무생채
	상추겉절이	취나물	콩나물무침	과일샐러드	연근샐러드	계란후라이,돈민씨
	김치	김치	김치	김치	김치	고추장,단무지
	4/27(월)	4/28(화)	4/29(수)	4/30(목)		
연식/오후간식	들깨버섯죽/찐고구마	두부야채죽/모닝빵,비피더스	닭살녹두죽/기정떡	애호박야채죽/당근라페샌드위치		
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	육개장	시래기된장국	맑은콩나물국	부추북어포국		
	야채잡채	새우까스/타르소스	제육간장볶음	돈갈비떡찜		
	양상추샐러드	시금치된장나물	고사리나물	숙주나물		
	김자반볶음	무생채	돌나물초무침	오이양파무침		
	김치	김치	김치	김치		
원산지 표시	쌀(국내산), 잡곡(국내산), 배추김치(배추:국산,고춧가루:국산), 배추(국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산),닭(국내산), 닭정육(브라질산),오리훈제(중국산), 조기(수입산),갈치(세네갈산),가자미(러시아산),꽃게(중국산),대구(수입산),바지락살(중국산), 고등어(국내산) 쭈구미(중국산), 두부(콩..수입산/국내가공) ※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있을 수 있습니다.					