



2026년 06월 가정통신문

존경하는 보호자님 안녕하십니까!

초여름의 싱그러움이 가득한 6월입니다. 질어 가는 녹음 처럼 보호자님의 가정에도 건강과 풍요로움이 가득하시길 바랍니다.

저희 목포노인주간보호센터에서는 낮 기온이 크게 오르고 더워지는 환절기 건강을 위해 기력을 보강하고 더욱 안전하고 즐거운 센터 생활을 하실 수 있도록 최선을 다하고 있습니다. 환절기 건강에 유의 하시고 가정에 늘 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다.

다음과 같이 다가오는 6월 주요 소식과 일정 알려 드립니다.

— 다음 —

*정상운영

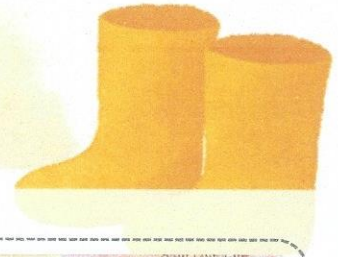
- 6월 3일(수) 제9회 전국동시지방선거일 정상운영합니다.
- 6월 6일(토) : 현충일 정상운영합니다.

[6월 주요 프로그램]

- 6월5일 (금) : 퓨전난타
- 6월11일(목) : 재난대응훈련 소방교육
- 6월13일(토) : 외부공연 원코리아 노래공연
- 6월18일(목) : 요리교실
- 6월25일(목) : 생신잔치
- 6월30일(화) : 외부공연 색소폰 공연

○ 6월 생신(음력 4월 16일부터 5월 16일)을 맞은 어르신들 축하해 주세요
이*자어르신(4.18), 박*금어르신(4.27), 김*실어르신(4.28),
박*덕어르신(5.2), 김*엽어르신(5.10)

목포노인주간보호센터장 김나경
(010-4181-0100)



어버이날 행사
어버이의 희생과 헌신에 감사하는 마음을 담아 어버이날 행사를 가졌습니다



***노인 학대 및 예방 교육 (노인 인권교육)**
서부노인보호전문기관에서 나오셔서 노인학대 및 예방, 노인인권에 대한 교육을 받으셨습니다.



생신잔치
생신축하를 받으시고 행복한 생신을 보내셨습니다.



***외부자원봉사(퓨전난타 공연)**
퓨전 장구팀, 하모니카팀, 한량팀, 한국민요춤 팀으로 이루어져 신명나고 아름다운 공연을 관람하며 환호의 박수를 치시며 즐거워하셨습니다.



6월 식단표

	6/1(월)	6/2(화)	6/3(수)	6/4(목)	6/5(금)	6/6(토)
아침죽	두부미역죽	흑임자죽	소고기야채죽	녹두죽	단호박죽	돈야채죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	아욱된장국	소고기무국	들깨미역국	순살 감자탕	애호박된장찌개	복어국
	훈제오리볶음	야채계란찜	가자미구이	두부조림	제육볶음	삼치무조림
	부추겉절이	죽순도라지초무침	애호박나물	가지나물	상추쌈,쌈장	콩나물무침
	미나리나물	머위대들깨나물	느타리버섯나물	오이양파무침	숙주나물무침	참나물무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	찐계란/마시는 유산균	야채부침개/보리차	토마토/두유	기정떡/보리차	찐감자/매실차	백설기/매실차
	6/8(월)	6/9(화)	6/10(수)	6/11(목)	6/12(금)	6/13(토)
아침죽	팥죽	두부미역죽	흑임자죽	소고기야채죽	녹두죽	돈야채죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	비빔밥	잡곡밥	잡곡밥
	얼갈이된장국	맑은콩나물국	돈민찌순두부찌개	시래기된장국	소고기미역국	청국장찌개
	모듬버섯불고기	순살달걀비	오징어초무침	고사리,무생채	적어구이	돈육간장볶음
	고추잎무침	죽순나물	시금치나물	콩나물,상추채,오이채	양념꽃게무침	얼무된장나물
	알감자조림	깻순나물	청포묵무침	약고추장,계란후라이	브로콜리,초장	고사리들깨나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	바나나/우유	잔치국수/단무지	참외	우무콩국/옥수수차	찐빵/매실차	토마토/두유
	6/15(월)	6/16(화)	6/17(수)	6/18(목)	6/19(금)	6/20(토)
아침죽	두부미역죽	흑임자죽	소고기야채죽	녹두죽	돈야채죽	팥죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	바지락미역국	근대된장국	닭곰탕	홍합무국	감자,두부된장국	돈육김치찌개
	고등어무조림	돈메알장조림	두부조림	짜장면	조기구이	야채계란말이
	숙주새콤무침	미나리오이초무침	고구마순된장무침	탕수만두	감자,양파채볶음	가지나물무침
	비름나물무침	콩나물무침	청경채나물	단무지무침	숙갓두부무침	쌈다시마,초장
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	모닝빵/우유	고구마튀김/매실차	수박	롤케익/우유	찐만두/매실차	오이스틱/플레인요거트
	6/22(월)	6/23(화)	6/24(수)	6/25(목)	6/26(금)	6/27(토)
아침죽	단호박죽	두부미역죽	흑임자죽	소고기야채죽	팥죽	녹두죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	시래기된장국	오리탕	오징어무국	소고기미역국	애호박된장찌개	복어국
	코다리무조림	야채잡채	가자미구이	수육,상추쌈	대구불짐	닭볶음탕
	죽순나물	머위대나물	얼갈이원장나물	홍어	깻순나물	콩나물무침
	오이무침	참나물무침	감자,달근조림	도라지초무침	고사리들깨나물	구운김쪽파무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	구운계란/마시는유산균	김치부침개/옥수수차	바나나/우유	팔시루떡/과일	토마토/우유	찐빵/매실차
	6/29(월)	6/30(화)				
아침죽	돈야채죽	단호박죽				
중식	잡곡밥	잡곡밥				
	미소맑은된장국	맑은대구탕				
	생선까스/타르소스	두부찜,양념장				
	감자샐러드	치커리,겉절이				
	얼갈이겉절이	도토리묵무침				
	무생채	배추김치				
오후간식	바나나/우유	온메밀국수/단무지				
원산지 표시	쌀(국내산), 잡곡(국내산), 배추김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 배추(국내산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산),닭(국내산), 닭정육(브라질산),오리훈제(중국산),오리(국내산) 가자미(러시아산),꽃게(중국산),코다리(수입산),바지락살(중국산), 고등어(국내산) 동태(러시아산), 두부(중.수입산/국내가공) ※상기 식단은 식자재 수급사정에 따라 변동이 있을 수 있습니다.					