

12 월 소 식 지

“어르신들을 사랑으로 섬기는 따뜻한 또 하나의 가족이 되겠습니다.”

2026년 병오년 새해가 밝았습니다.

새해에는 건강과 행운이 가득하시고, 소망하는 모든 것이 이루어지는 멋진 한 해 되시길 바랍니다.

한솔 가족 여러분 새해 福 많이 받으시길 바랍니다!

■ 2025년 12월의 활동

4분기 합동생신잔치		세상 속의 음식이야기-바나나 눈사람		원예치료	
					
크리스마스 행사		노래교실		직원회의 및 교육	
					
4분기 합동생신잔치	4분기 합동 생신잔치를 통해 어르신들께서 센터 생활의 무료함을 피하고 삶의 활기를 부여하며, 만족도를 높일 수 있습니다.				
세상 속의 음식 이야기	친숙한 요리라는 매체를 이용한 창작활동으로 다양한 감각기관을 자극하여 장기기억 회복과 정서적 지지체계를 형성하여 우울과 고독감에서 벗어나 치매를 예방하고 정서적 안정감을 찾을 수 있도록 합니다.				
원예치료	다양한 식물과 도구를 사용함으로써 소근육 발달을 돕고 완성되는 과정을 통해 자기 성취감 향상을 돕습니다.				
크리스마스 행사	크리스마스를 기념하며 센터 직원과 어르신들과의 유대감을 형성하여 외로움을 해소하고, 긍정적인 상호작용을 통해 삶의 활력을 느끼며 즐거운 시간을 보내고자 실시하였습니다.				
노래교실	치매 및 노인성 질환 증상 및 기능의 저하를 완화하고 스트레스와 고통을 경감시킬 수 있도록 합니다.				
직원회의 및 직원교육	어르신들의 더욱 나은 생활과 직원 건의 사항을 수렴 및 개선하고자 실시하고 있습니다.				

■ 2026년 1월의 활동계획 및 중요행사일정

- 에그탱그램 프로그램과 칠교놀이: 9개의 에그탱그램퍼즐과 칠교퍼즐을 여러 모양으로 만들어 보며 공간지각력과 구성능력을 기르기에 좋은 프로그램으로 매월 첫째주 금요일에 각 프로그램이 격월로 진행됩니다.
- 요리 활동 프로그램 : 요리 활동을 통해 소근육 운동 및 다양한 감각 촉진을 통해 인지능력 향상에 도움을 주며, 매월 1회 수요일로 지정하여 진행됩니다.
- 후마네트 운동 프로그램 : 후마네트 위를 걸으면서, 치매와 낙상을 예방하는 프로그램이며 매월 격주 수요일에 진행됩니다.
- 직원회의·직원교육 : 어르신들의 더욱 나은 생활과 직원 건의사항을 수렴, 개선하고자 매월 실시하고 있습니다.
- 이미용 봉사활동 : 어르신들의 단정한 용모 관리를 위하여 봉사단체의 이미용 봉사가 매월 1회 수요일로 지정하여 진행됩니다.

♣ 보호자 공지사항 ♣

▷ 한솔복지센터에서는 어르신과 보호자의 심리적 안정감 유지 및 기관과의 소통, 이해관계 유지를 위하여 월 1회 이상 가족상담이 이뤄지고 있음을 안내드립니다. 혹여 어르신의 건강 및 주간보호 생활에 대해 궁금하신 부분이 있거나 건의사항이 있으시면 기관으로 연락주시면 감사하겠습니다. 전화통화를 원하실 경우 근무시간(09:00~18:00)내에 연락을 주시기 바랍니다.

(☎ 061-726-6677(사무실) / 010-8423-5752(기관폰) / 010-9255-6614(시설장))

▷사회적응프로그램으로 어르신들 생신잔치를 분기별로 직원들과 함께 진행하고 있습니다. 보호자님들의 적극적인 관심 부탁드립니다.

후원금계좌번호 : 301-0134-2313-11(농협), 예금주명 : 한솔노인복지센터

모든 후원금·품에 대해서는 소득세법 제34조에 의해 연말정산시 종합소득금액에 대해 혜택을 받으실 수 있습니다.

행복이 더해지는 나눔의 실천입니다. 후원금은 한솔어르신들의 행복 복지에 쓰여집니다 ~

- 2025년 12월 후원내역: 이순애어르신(상품권),최신애어르신(고구마),박삼서어르신(잔기지떡),서복여어르신(감말랭이),천순자어르신(피자) 박병수어르신(김치),장진현어르신(굴),방현일복무요원(짜배기)

2026년 1월 한솔노인복지센터 프로그램표 및 차량운행표 안내

일	월	화	수	목	금	토
				1	2	3
센터 휴무				힘뇌체조 (기본) 자기인식 (집단) 신체활동 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 회상 (집단)세상사는이야기	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 자기인식 (집단) 신체활동
4	5	6	7	8	9	10
센터 휴무	힘뇌체조 (집단) 기체조 (기본) 기억력 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 신체-수교구	힘뇌체조 (기본) 집중력 (집단)사회적응-요리 한의원물리치료 활기충전운동	힘뇌체조 (기본) 자기인식 집단) 음악신체 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 회상 (집단) 종합공예	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 지남력 (집단) 신체활동
11	12	13	14	15	16	17
센터 휴무	힘뇌체조 (집단) 기체조 (기본) 기억력 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 신체-수교구	힘뇌체조 사회적응-이미용 활기충전운동 (집단)세상사는이야기 한의원물리치료 (기본) 집중력	힘뇌체조 (기본) 자기인식 집단) 음악신체 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 지남력 (집단) 종합공예	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 기억력 (집단)신체활동
18	19	20	21	22	23	24
센터 휴무	힘뇌체조 (집단) 기체조 (기본) 기억력 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 신체-수교구	힘뇌체조 (기본) 집중력 활기충전운동 한의원물리치료 (집단) 원예치료	힘뇌체조 (기본) 자기인식 집단) 음악신체 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 회상 (집단) 종합공예	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단)세상사는이야기
25	26	27	28	29	30	31
센터 휴무	힘뇌체조 (집단) 기체조 (기본) 기억력 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 문제해결 (집단) 신체-수교구	힘뇌체조 (기본) 집중력 활기충전운동 한의원물리치료 (집단)사회적응 -시장놀이	힘뇌체조 (기본) 자기인식 집단) 음악신체 활기충전운동	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 지남력 (집단) 종합공예	힘뇌체조 활기충전운동 (기본) 회상 (집단)신체활동

프로그램 안내

☐ 2025년 12월 활동하신 프로그램과 중요행사

*세상속의음식이야기-바나나 눈사람

*4분기 합동생신잔치



*크리스마스 행사



*원예치료

*기체조



◎ 2026년 1월 활동하실 프로그램 안내

- * 1일/1회 인지활동프로그램이 진행되고 있습니다.
- * 주 1회 월요일 외부강사- 기체조 프로그램이 진행됩니다.
- * 주 1회 화요일 외부강사- 신체 수교구 프로그램이 진행됩니다.
- * 격주 수요일 낙상예방을 위해 후마네트 운동 프로그램이 진행됩니다.
- * 주 1회 수요일(공휴일 제외) 한의원 물리치료 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 수요일 이미용봉사 방문하여 이미용 봉사 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 수요일 사회적응-세상 사는 이야기 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 수요일 사회적응-요리 활동 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 수요일 원예치료 프로그램이 진행됩니다.
- * 월 1회 마지막주 수요일 사회적응-시장놀이 프로그램이 진행됩니다.
- * 주 1회 목요일 외부강사- 음악신체 프로그램이 진행됩니다.
- * 주 1회 금요일 외부강사- 종합공예 프로그램이 진행됩니다.

◎ 차량이송 변경에 대한 협조 요청

- *주·야간보호에 치매전담형 원할한 이송을 위해 어르신을 미리 챙겨 주시고 보호자가 차량 탑승까지 도움을 주시길 바라며, 오후 이송 시 센터 직원에게 보호자가 어르신을 인계받을 수 있도록 많은 협조 바랍니다.
- *어르신 입·퇴소에 따라 이송 시간과 차량이 변경될 수 있으므로 양해 부탁드립니다.

※ 프로그램일정은 센터사정(지역사회연계)에 따라 변경될 수 있습니다.

■ 차량이송안내 ■

- ◆스타렉스(78머6800)-오전:조례주공@ (08:45)~조례대림2차(08:50)~서면개운길(09:05)~용당e편한(09:20)~저전동(09:35)
- ◆스타렉스(78머6800)-오후:조례주공@ (16:45)~조례대림2차(16:50)~용당e편한(17:05)~서면개운길(17:20)~저전동(17:35)
- ◆스타렉스(70주4867)-오전:현대5차(08:45)~덕암현대@ (08:50)~한신@ (09:00)~연향대우@ (09:10)~연향호반1차(09:20)~조례금호@ (09:30)
- ◆스타렉스(70주4867)-오후:현대5차@ (16:45)~덕암현대@ (16:50)~한신@ (17:00)~연향대우@ (17:10)~연향호반1차(17:20)~조례금호@ (17:30)
- ◆쏘울(39라2191)-오전1차:상사장수길(08:10) / 오전2차:주공1차(8:45)~주공2차(8:50)
- ◆쏘울(39라2191)-오후: 주공1차(16:45)~주공2차(16:50)~골드클래스3차(16:55)~상사장수길(17:25)
- ◆모닝(63다8438)-오전:신대중흥1차(08:55)~유동1길(09:05)
- ◆모닝(63다8438)-오후:오후1차:신대중흥1차(16:55)~유동1길(17:00)/ 오후2차:부영1차(17:35)

2026년 1월 프로그램 제공일정 (주·야간보호 내 치매전담실)

■ 대 상 자 김옥임 어르신 외 18명 ■ 프로그램 관리자 이의선 사회복지사
 ■ 인지영역별 내부강사 기본(기억력, 신체-토)-한복순 요양보호사 / 기본(문제해결, 세상사는이야기)-우효정 요양보호사 / 기본(집중력)-이정빈 요양보호사/ 기본(자기인식)-박미서 요양보호사/ 기본(지남력-회상)-황미선 요양보호사
 ★ 월, 화, 목, 금: 외부강사

일	월	화	수	목	금	토
				1 활기충전(오후) 기본(자기인식) 새해목표 및 신년덕담 집단(신체) -투호놀이	2 활기충전(오전) 기본(지남력) 칠교놀이 집단-사회적응 프로그램 세상 사는 이야기 - 한랭질환	3 활기충전(오전) 기본(자기인식) 내가 좋아하는 노래는? 집단(신체)-창조적 활동 연 색칠하기
4 센터휴무	5 활기충전(오후) 집단-기체조 기본(기억력) 단어 기억하기	6 활기충전(오전) 기본(문제해결) 만두 재료 고르기 집단(신체)-수교구	7 기본(집중력)-거꾸로 말하기 집단(사회적응)-음식(만두) 한의원 물리치료 활기충전	8 활기충전(오후) 기본(자기인식) 내 자신을 아끼는 방법 집단-음악신체	9 활기충전(오전) 기본(회상) 옛날 놀이문화 회상하기 집단-종합공예	10 활기충전(오전) 기본(지남력) 오늘의 일기 쓰기 집단-신체활동 콩추머니 던지기
11 센터휴무	12 활기충전(오후) 집단-기체조 기본(기억력) 조성 맞추기	13 활기충전(오전) 기본(문제해결) 숫자따라 그림 완성하기 집단(신체)-수교구	14 이미용 활기충전 세상 사는 이야기 - 신문스크랩 한의원 물리치료 기본(집중력)-후마네트운동	15 활기충전(오후) 기본(자기인식) 내 좌우명은? 집단-음악신체	16 활기충전(오전) 기본(지남력) 2월 달력 만들기 집단-종합공예	17 활기충전(오전) 기본(기억력) 틀린그림찾기 집단(신체)-창조적 활동 사자 얼굴 꾸미기
18 센터휴무	19 활기충전(오후) 집단-기체조 기본(기억력) 숫자와 색깔 기억하고 색칠하기	20 활기충전(오전) 기본(문제해결) 빈칸에 숫자 쓰기 집단(신체)-수교구	21 기본(집중력)-특정 글자 찾기 활기충전 한의원 물리치료 집단-원예치료	22 활기충전(오후) 기본(자기인식) 내 이름 찾아 보기 집단-음악신체	23 활기충전(오전) 기본(회상) 제철 음식 기억하기 집단-종합공예	24 활기충전(오전) 기본(문제해결) 청소도구 찾아보기 집단-사회적응 프로그램 세상 사는 이야기 - 쥐불놀이
25 센터휴무	26 활기충전(오후) 집단-기체조 기본(기억력) 야바위 놀이	27 활기충전(오전) 기본(문제해결) 과일과 채소 분류하기 집단(신체)-수교구	28 기본(집중력)-후마네트운동 활기충전 한의원 물리치료 집단(사회적응)-시장놀이	29 활기충전(오후) 기본(자기인식)-뇌운동 뇌운동 집단-음악신체	30 활기충전(오전) 기본(지남력) 직업 알아맞추기 집단-종합공예	31 활기충전(오전) 기본(회상) 옛날 물건 기억하기 집단-신체활동 공 옮기기
인지프로그램 그룹분류 기억력, 문제해결, 집중력, 자기인식, 회상, 지남력, 힘뇌체조 그룹① - 박병수, 박삼서, 오연심, 이성애, 최신애, 최희면 (6명) 그룹② - 김춘심, 이종율, 장복란, 주인중, 천순자, 황귀례(6명) 그룹③ - 김옥임, 박일화, 서복여, 이순애, 장진현, 조수임, 조정복(7명)			신체 프로그램 신체활동, 기체조, 종합공예, 원예치료, 웃음치료, 수교구, 활기충전운동 사회적응프로그램 활동생신잔치, 사회적응나들이, 지역행사참여, 어버이날 및 특별행사, 그룹분류 한의원 물리치료, 세상 사는 이야기, 세상 속의 음식 이야기 그룹A - 박병수, 박삼서, 서복여, 이성애, 이종율, 조수임, 천순자, 최희면(8명) 그룹B - 김옥임, 김춘심, 박일화, 오연심, 이순애, 장복란, 장진현, 조정복, 주인중, 최신애, 황귀례(11명)			※ 프로그램 시간 ※ 10:00~10:30 힘뇌체조 10:30~11:30 활기충전운동 13:30~14:30 인지프로그램 15:00~16:00 신체 및 사회적응 프로그램

2026년 1월 1주 식단표

작성자: 임세진 영양사

일자					1/1(목)	1/2(금)	1/3(토)
점심					잡곡밥 떡국 닭갈비 (대체메뉴:계란말이) 감자야채볶음 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 육개장 (대체메뉴:된장국) 삼치무조림 표고버섯야채볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 물만두국 (대체메뉴:계란파국) 떡갈비아채조림 (대체메뉴:참치볶음) 단호박샐러드 유채겉절이 배추김치
저녁					잡곡밥 두부김치국 해물시금치전 무생채 청경채나물 배추김치	잡곡밥 어묵무국 제육볶음 (대체메뉴:새우살볶음) 숙갓두부무침 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥 돌깨미역국 칠리새우 우영채조림 참나물무침 배추김치
죽식					낙지죽	야채죽	순두부죽
간식 (오후)					감귤+감귤쥬스	찐물만두	바나나+바나나라떼

원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공:외국산), 배추김치(배추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국산), 삼치(국내산), 갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아),곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치: 대만산)
-----------	---

2026년 1월 2주 식단표

작성자: 임세진 영양사

일자	1/4(일)	1/5(월)	1/6(화)	1/7(수)	1/8(목)	1/9(금)	1/10(토)
점심		잡곡밥 낙지수제비국 돈육부추잡채 (대체메뉴:부추잡채) 실치아몬드채볶음 물미역무침 배추김치	산채비빔밥 냉이된장국 배추김치	잡곡밥 계란파국 짜장소스 당면김말이강정 열무나물 배추김치	잡곡밥 닭개장 (대체메뉴:된장국) 오징어야채볶음 부들어묵야채볶음 물파래무침 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 제육볶음 (대체메뉴:계란말이) 분홍소세지전 시금치나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 고막야채무침 후랑크소세지볶음 (대체메뉴:양배추볶음) 유채나물 배추김치
저녁		잡곡밥 버섯들깨탕 임연수무조림 깻잎순볶음 오징어젓갈무침 배추김치	잡곡밥 바지락살무채국 제육볶음 (대체메뉴:해물볶음) 양배추찜*쌈장 유채나물 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 삼치양념구이 올방개묵김가루무침 청경채나물 배추김치	잡곡밥 아욱국 야채계란말이 숙주나물 오이생채 배추김치	잡곡밥 콩나물국 조기구이 연근흑임자무침 봄동나물 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 너비아니아채조림 (대체메뉴:연두부) 푸실리샐러드 숙갓나물무침 배추김치
죽식		순두부죽	야채죽	계란죽	게살죽	닭가슴살죽	단호박죽
간식 (오후)		배+배즙스	키위+키위즙스	라면	파인애플+ 파인애플즙스	고구마+고구마라떼	밤만쥬+매실차

원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공:외국산), 배추김치(배추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국산), 삼치(국내산), 갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아),곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산),떡갈비(돼지고기/국내산), 생선가스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(꽁치: 대만산)
-----------	--

2026년 1월 3주 식단표

작성자: 임세진 영양사

일자	1/11(일)	1/12(월)	1/13(화)	1/14(수)	1/15(목)	1/16(금)	1/17(토)
점심		잡곡밥 애호박된장찌개 생선까스*타르타르 소스 돈채표고버섯볶음 (대체메뉴:표고버섯 볶음) 오이생채 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 순살아귀찜 동그랑땡전 (대체메뉴:계란말이) 유채나물 배추김치	잔치국수/잡곡밥 오리불고기 (대체메뉴:연두부) 고들단무지무침 시금치나물 배추김치	잡곡밥 돈등뼈감자탕 (대체메뉴:감자다시 마국) 순살조기구이 애호박새우젓볶음 봄동겉절이 열무김치	잡곡밥 생굴무국 소불고기 (대체메뉴:계란찜) 백목이겨자냉채 열무나물 배추김치	잡곡밥 어묵무국 순대야채볶음 (대체메뉴:해물야채 볶음) 아몬드실치볶음 세발나물두부무침 배추김치
저녁		잡곡밥 떡국 닭살야채볶음 (대체메뉴:두부조림) 가지볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 오징어무국 계란장조림 실곤약야채무침 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 메밀배추전 베이컨감자채볶음 (대체메뉴:감자채볶 음) 세발겉절이 배추김치	잡곡밥 꽃게탕 돈육부추잡채 (대체메뉴:부추잡채) 어묵야채볶음 숙갓나물무침 배추김치	잡곡밥 쇠고기무국 (대체메뉴:무채국) 쭈꾸미야채볶음 물파래무무침 연근조림 배추김치	잡곡밥 콩나물국 방어무조림 상추겉절이 오이들깨나물 배추김치
죽식		순두부죽	흑임자죽	계란죽	녹두죽	단호박죽	닭가슴살죽
간식 (오후)		황도+황도쥬스	미니호떡+매실차	사과+사과쥬스	키위+키위쥬스	감귤+감귤쥬스	바나나+바나나라떼

원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(콩:외국산),콩국수(콩:외국산), 콩비지(콩:외국산), 배추김치(배 추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국 산), 삼치(국내산), 갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국 산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양 산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중 국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베 트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기: 국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두 (돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기: 국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스 (돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치: 대만산)
-----------	---

2026년 1월 4주 식단표

작성자: 임세진 영양사

일자	1/18(일)	1/19(월)	1/20(화)	1/21(수)	1/22(목)	1/23(금)	1/24(토)
점심		카레덮밥 냉이된장국 새송이버섯볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 장어탕 순살치킨강정 (대체메뉴:새우튀김) 어묵야채볶음 유채나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 (대체메뉴:해물볶음) 감자피망채볶음 양배추찜*쌈장 배추김치	잡곡밥 호박죽/우거지된장 국 꼬막야채무침 건새우마늘볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 함박스테이크야채 조림 (대체메뉴:해물조림) 단호박샐러드 봄동겉절이 갓김치	잡곡밥 홍합살두부국 닭갈비 (대체메뉴:두부조림) 분홍소세지전 시금치나물 배추김치
저녁		잡곡밥 북어계란국 두부김치조림 토란대들깨볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥 버섯들깨탕 가자미양념찜 우영채조림 봄동나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 야채계란찜 시금치나물 무생채 배추김치	잡곡밥 생굴매생이국 찜만두*양념장 (대체메뉴:계란말이) 고사리들깨볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 떡국 임연수양념장구이 청포묵김가루무침 물파래무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 쭈꾸미야채볶음 표고버섯야채볶음 상추겉절이 배추김치
죽식		단호박죽	게살죽	브로콜리죽	흑임자죽	옥수수죽	낙지죽
간식 (오후)		식혜	배+배즙스	기정떡+매실차	감굴+감굴쥬스	키위+키위쥬스	카스테라

원산지 표기	쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공:외국산), 배추김치(배 추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국 산), 삼치(국내산), 갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국 산), 방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양 산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중 국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베 트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아), 곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산), 대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기: 국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두 (돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내 산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기: 국내산), 오색모듬전(돼 지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스 (돼지 고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔꽁치(꽁치: 대만산)
-----------	---

2026년 1월 5주 식단표

작성자: 임세진 영양사

일자	1/25(일)	1/26(월)	1/27(화)	1/28(수)	1/29(목)	1/30(금)	1/31(토)
점심		잡곡밥 건새우아육국 돈육부추잡채 (대체메뉴:부추잡채) 너타리버섯볶음 물미역무침 배추김치	잡곡밥 떡국 돈갈비찜 (대체메뉴:해물조림) 가지나물 치커리유자청무침 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 소불고기 (대체메뉴:두부조림) 물파래무무침 봄동나물 배추김치 브로콜리죽	잡곡밥 오리탕 코다리무조림 후랑크야채볶음 (대체메뉴:양배추볶음) 시금치나물 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 오징어야채볶음 청포묵김가루무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 홍합살두부국 미트볼야채조림 실곤약야채무침 유채나물 배추김치
저녁		잡곡밥 북어계란국 두부양념장구이 푸시리샐러드 썩갠나물무침 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 갈치무조림 궁채장아찌 청경채나물 배추김치	잡곡밥 어묵무국 야채계란찜 숙주나물 열무겉절이 배추김치	잡곡밥 낙지무채국 탕수육*소스 (대체메뉴:새우튀김) 오이생채 쌈배추나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 (대체메뉴:해물볶음) 고사리들깨볶음 양배추찜*쌈장 배추김치	잡곡밥 토란국 찐만두*양념장 (대체메뉴:연두부) 꼬시래기무침 얼갈이나물 배추김치
죽식		게살죽	단호박죽	단호박죽	옥수수죽	순두부죽	계란죽
간식 (오후)		미니호떡+매실차	고구마+고구마라떼	샤인머스켓+쥬스	사과+사과쥬스	기정떡+매실차	짜장라면

원산지 표기

쌀(국산), 죽(국산), 누룽지(국산), 두부류(공:외국산),콩국수(공:외국산), 콩비지(공:외국산), 배추김치(배추:국산 / 고춧가루:중국산), 쇠고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 고등어(국산), 삼치(국내산), 갈치(국산),오징어채(국내산), 다시멸치(국산), 뱀장어(국산),미꾸라지(국산),전복(국산),방어(국산), 참치캔(가다랑어:원양산),꽁치캔(꽁치:대만산),참조기(중국산),재첩살(중국산) 바지락살 (중국산), 홍새우살(중국산), 홍합살(중국산), 건새우(중국산),꽃게(중국산), 아귀순살(중국산), 낙지채(베트남산),쭈꾸미(베트남산), 임연수(러시아),명태(러시아),코다리(러시아),곤이(러시아),가자미(미국산), 대구알(미국산),대구곤이(러시아산) <공산품> 탕수육(돼지고기:국내산),돈까스(돼지고기:국내산),너비아니(닭고기:국내산), 떡갈비(돼지고기/국내산), 생선까스(명태살/러시아), 해물완자전(오징어:외국산), 물만두(돼지고기:국내산), 교자만두(돼지고기:국내산),후랑크소세지(닭고기:국내산), 미니돈까스(돼지고기:국내산),미트볼(닭고기:국내산), 오색모듬전(돼지고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),오징어젓갈(오징어:중국산),훈제오리(오리:중국산),돈까스(돼지고기:국내산),탕수육(돼지고기:국내산),치킨너겟(닭고기:국내산),베이컨(돼지고기:미국산),캔콩치(콩치: 대만산)