

식단표

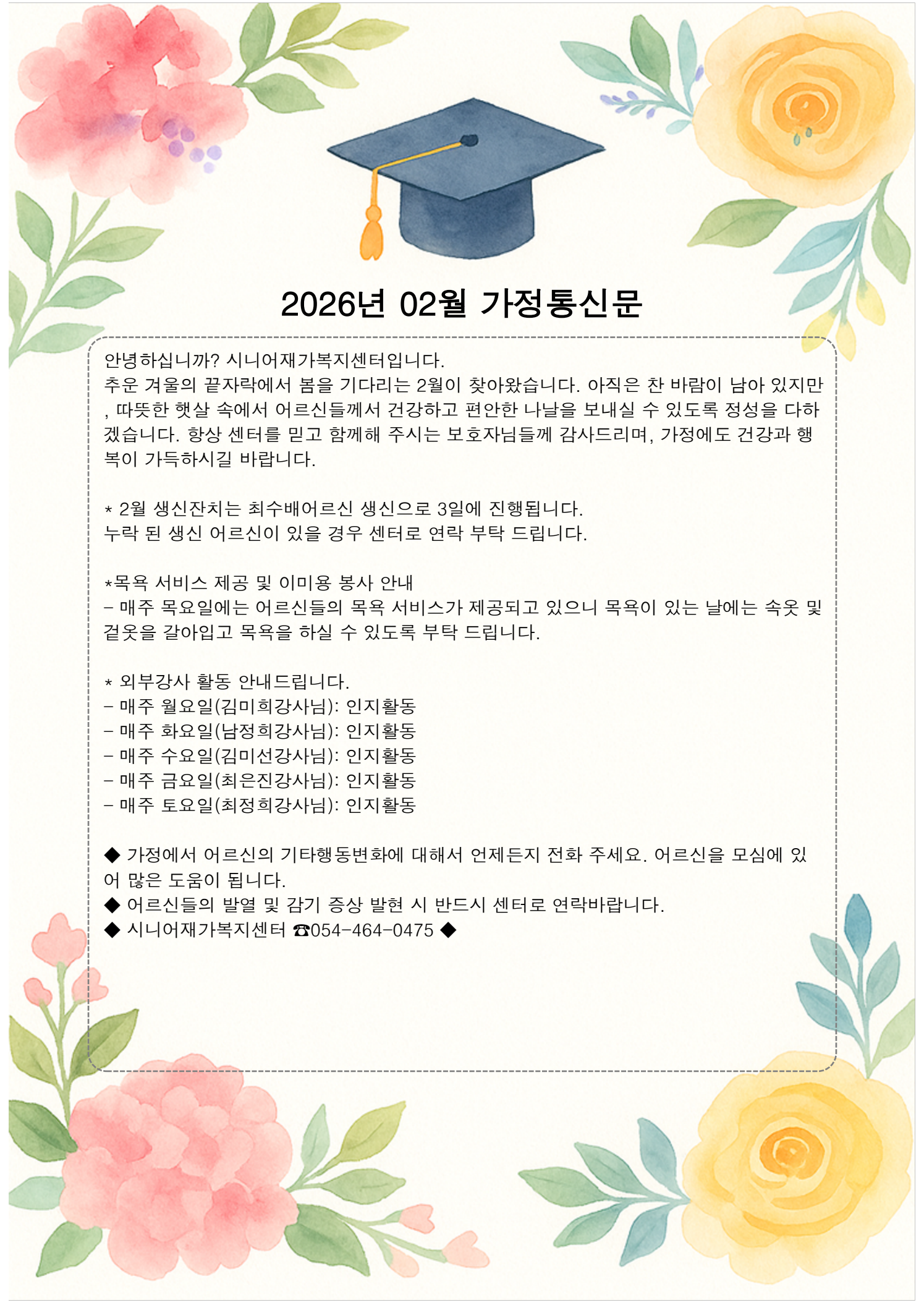
2026년 02월

시니어재가복지센터

구분	일(02.01)	월(02.02)	화(02.03)	수(02.04)	목(02.05)	금(02.06)	토(02.07)
점심 식단	잡곡밥/죽 파개장 카레 멸치볶음 무생채 배추김치	잡곡밥/죽 들깨미역국 돈육두루치기 오이스틱/쌈장 감자양파채볶음 배추김치	잡곡밥/죽 우거지국 닭가슴살볶음 두부양념조림 부추생채 배추김치	잡곡밥/죽 계란파국 짜장 군만두 단무지무침 배추김치	잡곡밥/죽 떡국 통두부구이 교동식어묵 물미역/초장 배추김치	잡곡밥/죽 북어무국 닭도리탕 양배추찜/쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥/죽 잔치국수 양념장 계란말이 고사리볶음 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/죽 감자국 닭정육볶음 땅콩조림 오이양배추생채 배추김치	잡곡밥/죽 콩가루배추국 미트볼조림 호박새우볶음 무말랭이지 배추김치	잡곡밥/죽 감자국 소고기표고볶음 김치전 유채겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 무다시마국 마파두부 땅콩조림 브로콜리무침 배추김치	잡곡밥/죽 김치무채국 맥적불고기 느타리버섯전 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 샤브샤브국 제육강정 새송이감자조림 오이생채 배추김치	잡곡밥/죽 들깨미역국 춘천닭갈비 실곤약무침 얼갈이겉절이 배추김치
오후 간식	바나나	샤인머스켓	배	키위	삶은계란	카스테라	사과
구분	일(02.08)	월(02.09)	화(02.10)	수(02.11)	목(02.12)	금(02.13)	토(02.14)
점심 식단	잡곡밥/죽 경상도식소고기 국 미더덕찜 볼어묵조림 세발나물무침 배추김치	잡곡밥/죽 배추무국 수제떡갈비 멸치볶음 도토리묵상추무 침 배추김치	잡곡밥/죽 북어해장국 한식잡채 계란찜 오이양파무침 배추김치	잡곡밥/죽 팽이버섯된장국 닭안심단호박조 림 숙주당면무침 궁채장아찌 배추김치	잡곡밥/죽 콩나물국 간장불고기 상추/쌈장 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥/죽 수제비국 돈육김치찜 온두부 무말랭이지 배추김치	취나물밥/죽 미소시루 양대콩조림 멸치마늘쫀볶음 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/죽 콩나물국 계란야채전 연두부/양념장 봄동무침 배추김치	잡곡밥/죽 참치김치찌개 고등어무된장조 림 양대콩조림 돌나물겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 들깨미역국 돈육곤약볶음 떡볶이 콩나물무침 배추김치	잡곡밥/죽 소고기버섯탕 통두부구이/양념 장 고추장알감자조 림 미나리무생채 배추김치	잡곡밥/죽 무다시마국 탕수육/소스 애송이조림 참나물오이무침 배추김치	잡곡밥/죽 새송이감자탕 오징어볶음 목이버섯무침 양배추찜/양념장 배추김치	잡곡밥/죽 순두부찌개 순대콩나물볶음 완자전 봄동겉절이 배추김치
오후 간식	바나나	사과	배	귤	삶은고구마	바나나	요플레
구분	일(02.15)	월(02.16)	화(02.17)	수(02.18)	목(02.19)	금(02.20)	토(02.21)
점심 식단	잡곡밥/죽 육개장 계란야채전 감자채볶음 염다시마/초장 배추김치	잡곡밥/죽 꽃게탕 오징어초무침 연근조림 청방나물 배추김치	잡곡밥/죽 콩나물국 조기구이 시금치무침 우엉조림 배추김치	잡곡밥/죽 탕국 동태포전 고사리볶음 도라지볶음 배추김치	잡곡밥/죽 얼큰사골된장국 닭안심버섯샐러 드 어묵콩나물조림 다시마채무침 배추김치	잡곡밥/죽 북어국 찜닭 검정콩조림 부추생채 배추김치	잡곡밥/죽 잔치국수 양념장 두부계란전 멸치볶음 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/죽 북어국 마파두부 연근조림 해초무침 배추김치	잡곡밥/죽 맑은미역국 잡채 동그랑땡전 무말랭이지 배추김치	잡곡밥/죽 김치무채국 메알장조림 잡채어묵볶음 깻잎순무침 배추김치	잡곡밥/죽 모듬어묵국 계란말이 두부양념조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥/죽 김치국 맥적불고기 느타리버섯전 얼갈이겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 샤브샤브국 제육강정 새송이감자조림 오이생채 배추김치	잡곡밥/죽 들깨미역국 춘천닭갈비 실곤약무침 유채겉절이 배추김치
오후 간식	딸기	귤	사과	샤인머스켓	손만두	배	요플레

구분	일(02.22)	월(02.23)	화(02.24)	수(02.25)	목(02.26)	금(02.27)	토(02.28)
점심 식단	잡곡밥/죽 닭개장 고등어구이 햄감자채볶음 세발나물무침 배추김치	잡곡밥/죽 순두부찌개 순대콩나물볶음 완자전 봄동겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 수제비국 고추장불고기 알감자조림 미역초무침 배추김치	비빔밥/죽 냉이된장국 약고추장 계란후라이 배추김치	잡곡밥/죽 북어국 오꼬노미야끼 함박스테이크 양배추샐러드 배추김치	잡곡밥/죽 오징어국 계란찜 어슷우영조림 툇두부무침 배추김치	잡곡밥/죽 콩가루배추국 마파두부 순대야채볶음 오이생채 배추김치
저녁 식단	잡곡밥/죽 콩나물국 스크램블에그 표고버섯볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥/죽 감자다시마국 참치야채볶음 팽이버섯전 우영채조림 배추김치	잡곡밥/죽 청국장찌개 닭도리탕 양대콩조림 동초겉절이 배추김치	잡곡밥/죽 도토리묵탕 간풍강정 오징어볶음 오이생채 배추김치	잡곡밥/죽 동태국 돈채곤약조림 목이버섯전 참나물생채 배추김치	잡곡밥/죽 홍합미역국 콩단백볶음 고구마튀김 열무생채 배추김치	잡곡밥/죽 참치김치찌개 고등어무조림 땅콩조림 돌나물/초장 배추김치
오후 간식	바나나	딸기	배	귤	단호박찜	바나나	사과

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



2026년 02월 가정통신문

안녕하십니까? 시니어재가복지센터입니다.

추운 겨울의 끝자락에서 봄을 기다리는 2월이 찾아왔습니다. 아직은 찬 바람이 남아 있지만, 따뜻한 햇살 속에서 어르신들께서 건강하고 편안한 나날을 보내실 수 있도록 정성을 다하겠습니다. 항상 센터를 믿고 함께해 주시는 보호자님들께 감사드리며, 가정에도 건강과 행복이 가득하시길 바랍니다.

* 2월 생신잔치는 최수배어르신 생신으로 3일에 진행됩니다.
누락 된 생신 어르신이 있을 경우 센터로 연락 부탁드립니다.

*목욕 서비스 제공 및 이미용 봉사 안내

- 매주 목요일에는 어르신들의 목욕 서비스가 제공되고 있으니 목욕이 있는 날에는 속옷 및 겹옷을 갈아입고 목욕을 하실 수 있도록 부탁드립니다.

* 외부강사 활동 안내드립니다.

- 매주 월요일(김미희강사님): 인지활동
- 매주 화요일(남정희강사님): 인지활동
- 매주 수요일(김미선강사님): 인지활동
- 매주 금요일(최은진강사님): 인지활동
- 매주 토요일(최정희강사님): 인지활동

◆ 가정에서 어르신의 기타행동변화에 대해서 언제든지 전화 주세요. 어르신을 모심에 있어 많은 도움이 됩니다.

◆ 어르신들의 발열 및 감기 증상 발현 시 반드시 센터로 연락바랍니다.

◆ 시니어재가복지센터 ☎054-464-0475 ◆



어르신과 종사자 모두의 건강을 보호하기 위해 감염병 예방 수칙을 반드시 지켜주시기 바랍니다.

- 외출 후, 식사 전·후, 화장실 사용 후에는 비누로 30초 이상 손 씻기
- 손 씻기가 어려운 경우 손 소독제 사용
 - 눈, 코, 입을 만지지 않도록 주의
- 기침이나 재채기 시 옷소매 또는 휴지로 가리기
- 사용한 휴지는 즉시 폐기 후 손 씻기
- 증상이 있을 경우 마스크 착용 필수

프로그램 운영일정

2026년 02월 / 기본형

시니어재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 인지(전체) 꾸미기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 치매예방체조 14:00~15:00(60분)	2 인지(전체) 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 젓가락으로 병뚜껑 뒤집기 15:10~16:10(60분)	3 인지(전체) 새해 복주머니 만들기 10:10~11:10(60분) 인지(전체) 외부강사 실버인지 놀이- 남정희 15:10~16:10(60분)(외)	4 인지(전체) 외부강사 뇌팡팡 인지 - 김미선 10:10~11:10(60분)(외) 인지(전체) 색칠하기 13:00~14:00(60분) 신체(전체) 종이컵 부채 배우기 15:10~16:10(60분)	5 신체(전체) 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) 인지(전체) 종이꽃다발 만들기 15:10~16:10(60분)	6 인지(전체) 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분)(외) 신체(신체) 발로 박스 쌓아올리기 15:10~16:10(60분)	7 인지(전체) 실버인지-최정희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 옷놀이 15:10~16:10(60분)
8 인지(전체) 색칠하기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 앉아서 하는 하체 체조 14:00~15:00(60분)	9 인지(전체) 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 공 떨어트리지 않고 종이컵 옮기기 15:10~16:10(60분)	10 신체(전체) 장난감총으로 참새 잡기 10:10~11:10(60분) 인지(전체) 외부강사 실버인지 놀이- 남정희 15:10~16:10(60분)(외)	11 인지(전체) 외부강사 뇌팡팡 인지 - 김미선 10:10~11:10(60분)(외) 사회(전체) 영화관람 14:00~16:00(120분)	12 신체(전체) 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) 인지(전체) 돈케이크 만들기 15:10~16:10(60분)	13 인지(전체) 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분)(외) 신체(신체) 큰보자기 구멍에 순서대로 공넣기 15:10~16:10(60분)	14 인지(전체) 실버인지-최정희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 옷놀이 15:10~16:10(60분)
15 인지(전체) 노래 배우기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 신체 놀이 14:00~15:00(60분)	16 규정 인지(전체) 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 발로 박스 흔들여 공 넣기 15:10~16:10(60분)	17 규정	18 규정 인지(전체) 외부강사 뇌팡팡 인지 - 김미선 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 박스 바람으로 종이컵 넘기기 15:10~16:10(60분)	19 신체(전체) 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) 인지(전체) 휴지심 연탄 만들기 15:10~16:10(60분)	20 인지(전체) 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분)(외) 신체(신체) 총으로 참새 잡기 15:10~16:10(60분)	21 인지(전체) 실버인지-최정희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 페트병 놀러 풍선 부풀려 종이컵 옮기기 15:10~16:10(60분)
22 인지(전체) 색종이접기 10:10~11:10(60분) 신체(전체) 치매예방체조 14:00~15:00(60분)	23 인지(전체) 외부강사 한글활동 - 김미희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 줄로 당겨 박스 빼기 15:10~16:10(60분)	24 신체(전체) 자석으로 클립 당겨 올리기 10:10~11:10(60분) 인지(전체) 외부강사 실버인지 놀이- 남정희 15:10~16:10(60분)(외)	25 인지(전체) 외부강사 뇌팡팡 인지 - 김미선 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 박스 부메랑 골인시키기 15:10~16:10(60분)	26 신체(전체) 목욕관리 및 손발톱 정리 10:20~11:20(60분) 인지(전체) 동그라미 색 맞추기 15:10~16:10(60분)	27 인지(전체) 인지레크레이션_최은진 10:10~11:10(60분)(외) 신체(신체) 배드민턴 공 골인시키기 15:10~16:10(60분)	28 인지(전체) 실버인지-최정희 10:10~11:10(60분)(외) 신체(전체) 옷놀이 15:10~16:10(60분)