

5월 소식지

가정의 달 5월입니다.

어린이날, 어버이날, 스승의 날이 있어 가족과
주변 분들에게
사랑과 감사의 마음을 나눴으면 합니다.
센터에서도 사랑과 감사의 마음을 담아
모시겠습니다.

- 5월 1일(금) : 근로자의 날 센터 휴관
- 5월 8일(금) : 어버이날 행사
- 5월 19일(화) : 이미용봉사
- 5월 26일(화) : 외식나들이 (여름반)
- 5월 27일(수) : 구강검진(진주시 보건소)
- 5월 29일(금) : 심정자 어르신 생신

(센터사정에 따라 변경될수 있음.)



- 휴휴당주야간보호재가센터 -

프로그램 운영일정

2026년 05월 / 기본형

휴휴당주야간보호재가센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 .	2 신체(1~4등급) 웃놀이 10:30~11:30(60분) 신체(5등급~인지지원) 웃놀이 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)
3	4 인지(1~4등급) 같은 그림 찾기 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 같은 그림 찾기 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤)	5 어린이 날 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악	6 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	7 인지(1~4등급) 글자 낱시 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 글자 낱시 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	8 가족(전체) 어버이날 행사 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	9 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 미술활동 14:30~15:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동
10	11 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	12 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 인지(1~4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	13 인지(1~4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	14 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	15 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	16 인지(1~4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)
17	18 인지(1~4등급) 고무신 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 고무신 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	19 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤)	20 인지(1~4등급) 추억의 명가수 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 추억의 명가수 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외) 사회(전체) 세상뉴스전하기 15:00~16:00(60분)	21 인지(5등급~인지지원) 남녀 옷 구분하기 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 남녀 옷 구분하기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	22 인지(1~4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	23 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)
24 석가탄신일	25 대체공휴일 (5.24) 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤)	26 사회(전체) 외식 나들이(여름반) 11:30~14:00(150분) 인지(1~4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	27 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외) 기타(전체) 전주시 보건소 노인 구강관리법 15:00~16:00(60분)	28 인지(1~4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	29 가족(전체) 생신 잔치(심정자 어르신) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	30 인지(1~4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1~4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤)
31						

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 5월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	5/3(일)			5/4(월)			5/5(화)			5/6(수)			5/7(목)			5/8(금) *어버이날*			5/9(토)		
오전간식				흰죽/사과			흰죽/미숫가루우유			흰죽/요거트			흰죽/바나나			흰죽/참외			흰죽/요거트		
열량/단백질				56/0.2			137.3/6.1			89/5.2			77/1.1			48/1.2			89/5.2		
중식				잡곡밥 들기름미역국 낙지볶음 가지나물 청경채무침 배추김치			잡곡밥 버섯들깨국 돈육볶음 단호박샐러드 시금치나물 배추김치			잡곡밥 모시조개맑은국 소고기팽이버섯볶음 부추양파무침 양배추찜&쌈장 배추김치			잡곡밥 설렁탕 해물콩나물찜 새송이버섯볶음 방풍나물무침 깍두기			팔찰밥 소고기미역국 서대구이 잡채 얼갈이겉절이 배추김치			잡곡밥 시래깃국 돈육통마늘볶음 미나리무생채 상추겉절이 배추김치		
오후간식				찐감자 등글레차			숙버무리 수정과			꿀호떡 우유			약과 등글레차			물만두 보리차			핫케이크 우유		
열량/단백질				580.8/24.8			752.3/26.6			708.7/29.5			743.7/37.6			669/29.3			714/32.6		
석식				백미밥1/2 떡만둣국 쇠고기메추리알장조림 얼무겉절이 숙주나물 깍두기			백미밥 육개장 채소달걀말이 멸치볶음 김가루쪽파무침 깍두기			백미밥 유부장국 생선까스&타르소스 치커리유자청무침 오이나물 깍두기			백미밥 시금치된장국 춘천닭갈비 가지볶음 고춧잎나물 배추김치			백미밥 꽃게탕 훈제오리채소무침 감자채피망볶음 양념깻잎지 배추김치			백미밥 순두부찌개 적어구이 느타리버섯볶음 취나물무침 깍두기		
열량/단백질				499.1/27.8			596.9/23.4			540.2/15.5			535.9/22.2			556.4/24.3			536.2/28.1		
				1135.9/52.8			1486.5/56.1			1337.9/50.2			1356.6/60.9			1273.4/54.7			1339.2/65.8		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 5월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	5/10(일)			5/11(월)			5/12(화)			5/13(수)			5/14(목)			5/15(금) 스승의날			5/16(토)		
오전간식				흰죽/딸기			흰죽/사과			흰죽/요거트			흰죽/미숫가루우유			흰죽/골드키위			흰죽/요거트		
열량/단백질				54/1.2			56/0.2			89/5.2			137.3/6.1			54/0.8			89/5.2		
중식				잡곡밥 얼갈이된장국 닭볶음탕 마카로니콘샬러드 숙갓나물 깍두기			잡곡밥 시금치된장국 돈까스&소스 토마토양상추샐러드 오이생채 깍두기 요구르			잡곡밥 아욱된장국 콩나물꽃게해물찜 가지볶음 참나물무침 배추김치			잡곡밥 들기름미역국 제육파채불고기 연근조림 치커리양파무침 배추김치			잡곡밥 닭백숙 채소달걀말이 어묵조림 배추된장나물 깍두기			흰밥1/2 동치미냉면 무생채 양념깻잎지 요구르트 배추김치		
오후간식				백설기 두유			통밀쿠키 수정과			프렌치토스트 우유			바람떡 식혜			약과 등굴레차			증편 매실차		
열량/단백질				725.3/30.2			814/22.9			771.4/31.6			698.7/27			699/23.9			837.1/30		
석식				백미밥 콩나물국 오리불고기 미니새송이버섯볶음 부추사과무침 배추김치			백미밥 동태탕 채소달걀말이 숙주맛살무침 비름나물 배추김치			백미밥 소고기묵국 두부전 고사리들깨볶음 취나물무침 배추김치			백미밥 감자고추장찌개 고등어구이 도토리묵무침 깻잎순나물 배추김치			백미밥 아욱된장국 돈육김치찜 감자채볶음 숙주나물 깍두기			백미밥 사골우거짓국 해물부추전 고사리나물 부추양파무침 배추김치		
열량/단백질				501.9/22.2			499/25.8			519.5/17.2			520.3/17.1			556.5/22.1			532.3/22.5		
				1281.2/53.6			1369/48.9			1379.9/54			1356.2/50.2			1309.5/46.8			1458.4/57.7		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 5월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	5/17(일)			5/18(월)			5/19(화)			5/20(수)			5/21(목) *소만*			5/22(금)			5/23(토)		
오전간식				흰죽/요거트			흰죽/참외			흰죽/미숫가루우유			흰죽/사과			흰죽/요거트			흰죽/바나나		
열량/단백질				89/5.2			72/1.8			137.3/6.1			44.8/0.2			89/5.2			53.9/0.8		
중식				잡곡밥 시래깃국 순살아귀찜 다진돈육가지볶음 방풍나물무침 배추김치			잡곡밥 오징어묵국 삶은두부/김치볶음 맛살팽이전 열무된장나물 배추김치			잡곡밥 콩나물국 주꾸미볶음 연근조림 고춧잎나물 배추김치			잡곡밥 시금치된장국 코다리강정 올방개묵채소무침 계란후라이 배추김치			잡곡밥 복엇국 돈갈비찜 도라지오이무침 양배추나물 배추김치			보리밥 강된장찌개(짜박하게) 서대구이 무생채 돌나물 배추김치		
오후간식				약밥 식혜			절편 두유			핫케이크 우유			통밀쿠기 오미자차			곶감 수정과			과배기 우유		
열량/단백질				721.1/24.4			739.5/33.4			701.1/28.8			699.8/38			700.3/26.4			759.4/30.4		
석식				백미밥 어묵숙갓국 돈채피망볶음 과일샐러드 머위대나물 배추김치			백미밥 근대된장국 오리주물럭볶음 콩나물무침 상추겉절이 배추김치			백미밥 참치김치찌개 채소달걀찜 마늘종볶음 시금치나물 깍두기			백미밥 버섯들깨국 춘천닭갈비 브로콜리피망볶음 참나물무침 배추김치			백미밥 수제비국 삼치엿장조림 미역줄기볶음 방풍나물무침 배추김치			백미밥 꽃게된장국 치즈달걀말이 애호박볶음 머위대나물 깍두기		
열량/단백질				649.2/27.6			518/22.7			504.5/25			527/25.8			579/27.5			548.5/21.6		
				1459.3/57.2			1329.5/58			1342.9/59.9			1271.6/63.9			1368.3/59.1			1361.8/52.8		
아침점심저녁				흰죽	새우살 채소죽 ⑨	흑임자 죽	흰죽	달걀 채소죽 ①	두부채 소죽⑤	흰죽	달걀 채소죽 ⑮	소고기 콩나물 죽⑤⑬	흰죽	두부채 소죽⑤	소고기 브로콜 리죽⑬	흰죽	복어달 걀죽①	단호박 죽	흰죽	소고기 채소죽 ⑩	달걀 채소죽 ⑮

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 5월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	5/24(일) *부처님오신날*			5/25(월) *대체휴일*			5/26(화)			5/27(수) 5찬			5/28(목)			5/29(금)			5/30(토)		
오전간식				흰죽/사과			흰죽/참외			흰죽/요거트			흰죽/토마토			흰죽/바나나			흰죽/요거트		
열량/단백질				44.8/0.2			72/1.8			89/5.2			19/1			53.9/0.8			89/5.2		
중식				삼색나물비빔밥 (콩나물/무생채/참나물) 달걀후라이 맑은된장국 배추김치 요구르트			잡곡밥 시금치된장국 오삼불고기 고사리나물 청경채겉절이 배추김치			잡곡밥 콩나물국 안동찜닭 꽃맛살샐러드 방풍나물무침 계란후라이 배추김치			잡곡밥 단배추된장국 돈육볶음 어묵조림 오이생채 깍두기			팔찰밥 조갯살미역국 쇠고기불고기 어묵잡채 배추겉절이 깍두기 심정자어르신생신잔치			잡곡밥1/2 잔치국수 부추전 과일샐러드 깍두기 요구르트		
오후간식				단팥빵 우유			카스타드 생강차			핫케이크 우유			고구마맛탕 녹차			케익/떡/과일 주스			모닝빵샌드위치 우유		
열량/단백질				737.8/29.2			651.7/24.5			747.2/38.2			743.5/26.2			731.9/29.4			858.7/23		
석식				백미밥 청국장찌개 돈삼겹수육 부추양파무침 알배추쌈/쌈장 깍두기			백미밥 육개장 닭살굴소스볶음 브로콜리숙회&초장 오이무침 배추김치			백미밥 근대된장국 고등어양념구이 가지볶음 콩나물무침 배추김치			백미밥 감자양파국 주꾸미볶음 청포묵무침 열무된장나물 배추김치			백미밥 참치김치찌개 채소달걀말이 가지볶음 시금치나물 배추김치			백미밥 버섯된장국 오리주물럭 고구마줄기나물 상추겉절이 배추김치		
열량/단백질				613/43.9			575/25.4			551.5/22			500.7/18.9			552.3/22.6			493/18.2		
				1395.6/73.3			1298.8/51.7			1387.7/65.4			1263.2/46.1			1338.1/52.8			1440.7/46.5		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.