

당신을 잊지 않을 것입니다

6월 소식지

6월, 호국보훈의 달을 맞아 나라를 위해 헌신하신
순국선열과 호국영령의 숭고한 희생정신을 깊이 되새깁니다.
당신들이 있었기에 오늘의 대한민국이 있습니다.

- 06월 03일 (수) : 지방선거 (**정상운영**)
 - 06월 05일 (금) : 이용봉사(남자어르신)
 - 06월 06일 (토) : 현충일 (**정상운영**)
 - 06월 09일 (화) : 이경임 어르신 생신
 - 06월 13일 (토) : 유성자 어르신 생신
 - 06월 16일 (화) : 미용 봉사(여자어르신)
 - 06월 17일 (수) : 이용자 간담회
 - 06월 18일 (목) : 김옥순 어르신 생신
 - 06월 22일 (월) : 강매자 어르신 생신
 - 06월 30일 (화) : 외식나들이(가을반)
- (**센터사정에 따라 날짜 변경될수 있음**)

-휴휴당 주야간보호재가센터-

※ 센터 사정에 따라 프로그램 일정 및 식단은 변경될 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 06월 / 기본형

휴휴당주야간보호재가센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 인지(1-4등급) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 인지훈련활동 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)	2 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)	3 9회지방선거 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)	4 인지(1-4등급) 수분보충하기 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 수분보충하기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	5 인지(1-4등급) 오이냉국 만들기 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 오이냉국 만들기 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	6 현충일 인지(1-4등급) 우리나라 태극기 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 우리나라 태극기 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)
7	8 인지(1-4등급) 안부전화하기 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 안부전화하기 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤)	9 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 가족(전체) 생신 잔치(이경임 어르신) 11:20~12:00(40분) 인지(1-4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤)	10 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) 사회(전체) 세상뉴스전하기 15:00~16:00(60분)	11 인지(1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	12 가족(전체) 생신 잔치 (유성자 어르신) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	13 인지(1-4등급) 그 시절 전파상 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 그 시절 전파상 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 얼굴팩 마사지 14:30~15:30(60분)
14	15 인지(1-4등급) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 인지훈련활동 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)	16 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)	17 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) 기타(전체) 휴휴당 간담회 (2026.2분기) 15:00~15:30(30분)	18 가족(전체) 생신 잔치(김숙순 어르신) 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(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) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	20 인지(1-4등급) 폭우대비하기 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 폭우대비하기 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)
21	22 가족(전체) 생신 잔치(강매자 어르신) 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)	23 신체(전체) 건강체조(외부) 10:40~11:20(40분)(외) 인지(1-4등급) 미술활동 14:30~15:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 14:30~15:30(60분)	24 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)	25 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	26 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)	27 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)
28	29 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤)	30 사회(전체) 외식나들이(가을반) 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)				

2026년 6월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자				6/1(월)			6/2(화)			6/3(수) *지방선거일*			6/4(목)			6/5(금)			6/6(토) *현충일/망종*		
오전간식				토마토			요거트			참외			요거트			바나나			미숫가루우유		
열량/단백질				57.5/1.9			89/5.2			48/1.2			89/5.2			53.9/0.8			137.3/6.1		
중식				잡곡밥 순살감자탕 채소달걀말이 연근조림 열무나물 깍두기			잡곡밥 시래기국 닭볶음탕 도토리묵무침 깻잎순나물 깍두기			잡곡밥1/2 우동(오뎅/썩갓) 돈까스&소스 마카로니콘샐러드 오이양파무침 배추김치			잡곡밥 시금치된장국 돼지고기수육 상추쌈&쌈장 무생채 배추김치			잡곡밥 아욱맑은국 오징어당면볶음 올방개묵무침 곤드레나물볶음 배추김치			열무보리비빔밥& (열무/콩나물/무생채) 약고추장 우렁된장찌개 김치전 배추김치 요구르트		
오후간식				프렌치토스트 우유			꿀호떡 보리차			핫케이크 우유			약과 둥굴레차			과배기 우유			찐감자 옥수수차		
열량/단백질				773.7/32.3			681.9/26.9			780.9/29.5			626.3/28.9			703.4/29			702.4/28		
석식				백미밥 홍합살맑은국 돈갈비찜 무나물 청경채겉절이 배추김치			백미밥 사골곰탕 적어구이 죽순파프리카볶음 참나물겉절이 깍두기			백미밥 순두부찌개 오리불고기 새송이버섯볶음 취나물무침 배추김치			백미밥 닭개장 가자미양념찜 미역줄기볶음 애호박나물 배추김치			백미밥 복엇국 안동찜닭 썩갓두부무침 고구마순나물 깍두기			백미밥 사골우거짓국 삼치무조림 어항가지볶음 시금치나물 배추김치		
열량/단백질				549.6/25.4			531/24.5			547.3/25			573.7/39.6			542.7/28.9			581/29.9		
				1380.9/59.5			1301.8/56.6			1376.2/55.7			1289/73.7			1300/58.6			1420.7/64		
아침점심저녁				흰죽	두부 채소죽 ⑤	소고기 채소죽 ⑩	흰죽	새우살 채소죽 ⑨	단호박 죽	흰죽	소고기 채소죽 ⑩	순두부 채소죽 ⑤	흰죽	닭살 채소죽 ⑮	흰살생 선채소 죽	흰죽	참치 채소죽	달걀 채소죽 ①	흰죽	맛살 채소죽 ①⑤⑥⑧	복어 채소죽

<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.

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 6월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	6/14(일)			6/15(월)			6/16(화)			6/17(수)			6/18(목)			6/19(금) *단오*			6/20(토)		
오전간식				복숭아			미숫가루우유			요거트			토마토			사과			요거트		
열량/단백질				49/0.4			137.3/6.1			89/5.2			47.5/2.6			56/0.2			89/5.2		
중식				잡곡밥 아욱된장국 돈목살양파볶음 상추쌈&쌈장 숙주나물 배추김치			카레라이스 유부미소국 치킨너겟& 머스타드소스 토마토양상추샐러드 깍두기 사과주스			잡곡밥2/3 김가루떡국 돈갈비찜 애호박볶음 치커리유자무침 배추김치			팔찰밥 바지락미역국 돼지갈비찜 애호박전 도라지생채 생김치 김옥순어르신생신잔치			잡곡밥 꽃게탕 돈육볶잡 탕평채 시래기나물 깍두기			잡곡밥 청국장찌개 오리주물럭볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치		
오후간식				크로와상 우유			물만두 보리차			카스테라 우유			케익,과일,쥬스,떡			프렌치토스트 우유			약과 등굴레차		
열량/단백질				764.7/27.5			714.7/24.1			814.1/29			646.3/27.1			732.4/30.1			646.1/22.2		
석식				백미밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 연근조림 참나물겉절이 열무김치			백미밥 육개장 삼치구이 도토리묵무침 무생채 배추김치			백미밥 감자양파국 닭볶음탕 가지볶음 양념깻잎지 배추김치			백미밥 사골우거짓국 단호박해물찜 사각어묵볶음 고구마순나물 깍두기			백미밥 아욱된장국 적어무조림 옛날소시지전 열무나물 배추김치			백미밥1/2 떡만둣국 돈맥적구이 미역줄기볶음 들깨무나물 배추김치		
열량/단백질				591.3/27.4			577.7/27.1			521.3/25.5			633/34.3			582.1/27.1			619.3/23.8		
				1405/55.3			1429.7/57.3			1424.3/59.7			1330.7/63.7			1370.5/57.4			1354.4/51.1		
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 6월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	6/21(일) *하지*			6/22(월)			6/23(화)			6/24(수)			6/25(목)			6/26(금)			6/27(토)		
오전간식				바나나			요거트			참외			요거트			오렌지			바나나		
열량/단백질				53.9/0.8			89/5.2			48/1.2			89/5.2			112.8/2.8			53.9/0.8		
중식				팔찰밥 소고기미역국 조기구이 잡채 오이생채 생김치 강매자어르신생신잔치			잡곡밥 시래기된장국 소고기당면볶음 잔멸치볶음 상추양파무침 깍두기			잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 도라지무침 비름나물 깍두기			잡곡밥 호박고추장찌개 안동찜닭 감자채볶음 고사리나물 배추김치			곤드레나물밥&양념 유부맑은국 해물김치전 맛살브로콜리볶음 깍두기 요구르트			잡곡밥1/2 해물수제비 너비아니구이 건새우마늘종볶음 양념깻잎지 깍두기		
오후간식				케익,과일,쥬스,떡			호밀빵 보리차			찐감자 우유			약과 생강차			핫케이크 우유			꿀호떡 두유		
열량/단백질				646.3/27.1			639.8/27.8			676.3/30.4			744.6/26.9			833.9/31.3			781.4/36.3		
석식				백미밥2/3 수제비국 오징어볶음 청포묵김무침 쪽파무생채 배추김치			백미밥 건새우미역국 참치김치볶음 온두부찜 미니새송이버섯조림 깍두기			백미밥 무채들깨국 돈육폭찜 사각어묵볶음 근대된장나물 배추김치			백미밥 달걀찜국 차돌박이숙주볶음 건파래자반 얼갈이나물 깍두기			백미밥 설렁탕 삼치옛장조림 죽순채피망볶음 참나물무침 배추김치			백미밥 순두부찌개 돈사태찜 가지볶음 들깨무나물 배추김치		
열량/단백질				480.6/17			535.2/27.1			556.6/30.6			526.5/17.3			494.9/19.9			587.3/30.6		
				1381.1/61.6			1264/60.1			1280.9/62.3			1360.1/49.4			1441.6/53.9			1422.6/67.6		
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 6월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	6/28(일)	6/29(월)	6/30(화) 5찬				생일식
오전간식		미숫가루우유	사과				
열량/단백질		137.3/6.1	44.8/0.2				
중식		잡곡밥 아욱된장국 오삼불고기 양배추쌈&쌈장 노각무침 깍두기	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 동근호박조림 부추양파무침 배추겉절이 깍두기				팔찰밥 바지락미역국 돼지갈비찜 애호박전 도라지생채 생김치
오후간식		단호박찜 보리차	통밀쿠키 두유				
열량/단백질		562.4/24.4	772.1/27.8				646.3/27.1
석식		백미밥 홍합살뭇국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 청경채무침 배추김치	백미밥 얼갈이된장국 오향장육 잔멸치파리고추볶음 시금치나물 열무김치				
열량/단백질		521/30.8	557.6/38.3				
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.