

2026년 05월 가정통신문

안녕하십니까? 대주주간보호센터입니다.

따뜻한 봄이 지나가고 어느새 여름이 성큼 다가 오고 있습니다. 기온이 급격히 올라가고 있어 어르신들의 건강관리가 중요한 시기입니다. 5월은 가정의 달입니다. 어르신들 가정에 항상 행복과 건강이 깃들기를 기원합니다. 우리 대주주간보호센터에서는 어르신들이 건강하고 행복하게 생활하실 수 있도록 최선을 다하겠습니다. 감사합니다.

-대주주간보호센터 공지사항-

*5월의 행사 일정 *

5월 5일 - 상록회 공연

5월 8일 - 어버이날 행사

5월 27일 - 은빛나래 공연

※ 5월 1일(노동절), 5월 5일(어린이날), 5월 25일(대체공휴일)도 정상 운영합니다.

*5월 일정 확인해보시고 병원 일정이나 가정일정으로 인해 변경이 필요하면 언제든지 연락 해주십시오. 앞으로도 보호자님들과 함께 어르신들의 건강과 행복을 지켜드리기 위해 정성을 다하는 대주재가복지센터가 되겠습니다. 감사합니다.



북향천수공원으로 야외나들이를 다녀왔습니다. 따뜻한 햇빛 아래서 어르신들과 즐거운 시간을 보냈습니다.



오늘은 내가 스트라이크 왕! 어르신들께서 실내 볼링을 통해 활력을 되찾는 시간이었습니다.



집중력과 순발력을 요구하는 퀴즈를 통해 어르신들께서 즐거운 인지활동을 하셨습니다.



접시체조를 통해 어르신들이 활기차게 오후를 보내실 수 있도록 하는 시간이었습니다.

2026년 05월 식단표

2026년 05월

대주재가복지센터

구분					금(05.01)	토(05.02)
아침 식단					흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)
점심 식단					잡곡밥 황태채무국 쇠육불고기 파리고추찜 단배추겉절이 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 계란장조림 어묵볶음 무생채 배추김치 (556kcal)
저녁 식단					잡곡밥 육개장 비엔나감자조림 머위들깨찜 배추김치 (421kcal)	잡곡밥 두부된장국 미니돈까스+케찹 취나물무침 배추김치 (505kcal)
오전 간식					방울토마토	비피더스
오후 간식					바람떡+보리차	카스텔라+음료
구분	월(05.04)	화(05.05)	수(05.06)	목(05.07)	금(05.08)	토(05.09)
아침 식단	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)	들깨죽 목이버섯조림 배추김치 (225kcal)	자색고구마죽 목이버섯조림 배추김치 (221kcal)	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)
점심 식단	잡곡밥 쇠고기미역국 마파두부 어묵조림 콩나물무침 배추김치 (531kcal)	잡곡밥 우렁된장국 돈육버섯불고기 쌈무깻잎무침 숙주나물 배추김치 (546kcal)	잡곡밥 계란파국 자장소스 탕수육(소스버무림) 오이지무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 닭개장 코다리조림 콩나물무침 무생채 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 대합미역국 수육 상추쌈+쌈장 가지나물/콩나물무 침 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 만두국 스크램블에그 브로콜리+초고추장 미역줄기볶음 배추김치 (601kcal)
저녁 식단	잡곡밥 곰국 안동찜닭 오이생채 배추김치 (486kcal)	잡곡밥 들깨무채국 햄감자조림 호박새우살볶음 배추김치 (435kcal)	잡곡밥 시래기된장국 두부구이+양념장 우엉조림 배추김치 (421kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 돈채피망볶음 도토리묵야채무침 배추김치 (462kcal)	잡곡밥 청국장찌개 동그랑땡전 얼갈이겉절이 배추김치 (482kcal)	잡곡밥 시래기된장국 미트볼야채조림 파리고추찜 배추김치 (430kcal)
오전 간식	시리얼+우유	두유	미숫가루	요플레	방울토마토	과채주스
오후 간식	바나나	단호박찜+보리차	양송이스프	치즈케이크+음료	기증떡+음료	마들렌+음료

구분	월(05.11)	화(05.12)	수(05.13)	목(05.14)	금(05.15)	토(05.16)
아침 식단	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)	들깨죽 목이버섯조림 배추김치 (225kcal)	자색고구마죽 목이버섯조림 배추김치 (221kcal)	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)
점심 식단	잡곡밥 들깨시락국 너비아니구이 맛살오이냉채 아삭고추된장무침 배추김치 (543kcal)	잡곡밥 만두국 적어조림 가지나물 콩나물들깨찜 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 대합미역국 쇠육불고기 어묵야채볶음 취나물무침 배추김치 (543kcal)	잡곡밥 청국장찌개 야채계란찜 버섯야채볶음 무생채 배추김치 (521kcal)	비빔밥 미소팽이장국 계란후라이 두부조림 양상추샐러드+드레싱 배추김치 (589kcal)	잡곡밥 오만둥이된장국 돈육간장불고기 양배추쌈+쌈장 꼬시래기무침 배추김치 (535kcal)
저녁 식단	잡곡밥 곰국 메추리알감자조림 참치김치볶음 김자반 (439kcal)	잡곡밥 쇠고기콩나물국 닭야채조림 부추오이무침 배추김치 (494kcal)	잡곡밥 계란파국 온두부+볶음김치 감자채볶음 배추김치 (481kcal)	잡곡밥 황태무채국 미트볼조림 호박나물 배추김치 (446kcal)	잡곡밥 올갱이국 잡채 연근조림 배추김치 (423kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 생선까스+소스 파리고추찜 배추김치 (505kcal)
오전 간식	두유	과채주스	미숫가루	요플레	토마토	비피더스
오후 간식	크림스프	카스타드+음료	블루베리바나나라떼	카스테라+음료	찐고구마+음료	씨리얼+우유
구분	월(05.18)	화(05.19)	수(05.20)	목(05.21)	금(05.22)	토(05.23)
아침 식단	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)	들깨죽 목이버섯조림 배추김치 (225kcal)	단호박죽 목이버섯조림 배추김치 (203kcal)	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)
점심 식단	잡곡밥 들깨미역국 계란야채말이 알미양배추무침 오이지무침 배추김치 (592kcal)	잡곡밥 황태채콩나물국 쇠육버섯불고기 부추겉절이 깻잎지 배추김치 (584kcal)	잡곡밥 잔치국수 찐만두+양념장 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 육개장 안동찜닭 미역줄기볶음 궁채절임 배추김치 (581kcal)	잡곡밥 곰국 코다리조림 호박당근볶음 김가루무침 배추김치 (537kcal)	잡곡밥 시락국 돈육불고기 어묵볶음 상추+쌈장 배추김치 (560kcal)
저녁 식단	잡곡밥 콩가루배추된장국 햄야채볶음 콩나물오이냉채 배추김치 (432kcal)	잡곡밥 닭개장 메추리알곤약조림 가지굴소스볶음 배추김치 (452kcal)	잡곡밥 돈육김치국 생선까스+소스 버섯야채볶음 배추김치 (493kcal)	잡곡밥 어묵국 미트볼야채조림 감자조림 배추김치 (447kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 두부구이+양념장 상추겉절이 배추김치 (446kcal)	잡곡밥 들깨미역국 야채계란찜 오이부추무침 배추김치 (468kcal)
오전 간식	미숫가루	방울토마토	비피더스	요플레	과채주스	미숫가루
오후 간식	바나나	씨리얼+우유	크림스프	마들렌+음료	바람떡+음료	치즈케이크+음료

구분	월(05.25)	화(05.26)	수(05.27)	목(05.28)	금(05.29)	토(05.30)
아침 식단	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)	들깨죽 목이버섯조림 배추김치 (225kcal)	단호박죽 목이버섯조림 배추김치 (203kcal)	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)
점심 식단	잡곡밥 홍합살미역국 떡갈비구이 숙주나물 부추겉절이 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 청국장찌개 쇠육야채불고기 가지나물 우엉조림 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 만두국 야채계란찜 맛살오이냉채 무생채 배추김치 (586kcal)	열무비빔밥 유부된장국 두부조림 마카로니샐러드 배추김치 (552kcal)	잡곡밥 무채국 돈육김치볶음 감자채볶음 콩나물무침 배추김치 (562kcal)	잡곡밥 콩가루시락국 메추리알햄조림 부추오이무침 실곤약야채무침 배추김치 (530kcal)
저녁 식단	잡곡밥 시락국 훈제오리야채볶음 오이생채 배추김치 (482kcal)	잡곡밥 계란파국 적어조림 브로컬리+초고추장 배추김치 (463kcal)	잡곡밥 황태채무국 닭야채조림 숙주나물 배추김치 (442kcal)	잡곡밥 단배추된장국 명태포전 파리고추찜 배추김치 (475kcal)	잡곡밥 곰국 야채계란말이 참치김치볶음 김자반 (461kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 온두부+볶음김치 어묵조림 배추김치 (446kcal)
오전 간식	미숫가루	과채주스	두유	요플레	사과	비피더스
오후 간식	단호박찜+음료	카스타드+음료	블루베리바나나라떼	카스테라+음료	씨리얼+우유	카스타드+음료

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

※ 원산지 표시 : 쌀 : 국내산

김치 : 국내산

돼지고기 : 칠레산

소고기 : 미국산

생선 : 국내산/중국산

고춧가루 : 국내산/중국산

채소 : 국내산

과일 : 국내산

※ 충주시어린이사회복지급식관리지원센터(<https://pf.kakao.com>) 제공 식단표

2026년 05월 프로그램 일정표

2026년 05월 / 기본형

대주재가복지센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
					1 노동절 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 실버피트니스 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:40~15:40(60분)	2 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 젊음을 향해 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:50~11:40(50분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 신체(전체) 대주올림픽 14:50~15:40(50분)
3	4 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 민요체조 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)	5 어린이 날 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 사회(전체) 재능이 좋아 기부가 좋아 (상록회) 10:50~11:40(50분)(자) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 실버레크레이션 14:50~15:40(50분)(외)	6 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 웃음치료 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)	7 신체(전체) 목욕하기 09:00~11:35(155분) 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:40~11:40(60분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 노래교실 14:50~15:50(60분)(외)	8 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 족욕 및 발 마사지 10:05~10:30(25분) 신체(전체) 맨손 체조 10:30~10:40(10분) 신체(전체) 실버피트니스 10:50~11:40(50분)(외) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 인지(전체) 인지야 놀자 14:50~15:40(50분)	9 사회(전체) 세상 뉴스 전하기 09:40~09:50(10분) 신체(전체) 아침운동(국민체조, 건강박수, 스트레칭) 09:50~10:05(15분) 신체(전체) 젊음을 향해 10:05~10:30(25분) 기타(전체) 건강 상식 10:30~10:40(10분) 인지(전체) 인지야 놀자 10:50~11:40(50분) 신체(전체) 재활운동 13:10~14:30(80분) 신체(전체) 대주올림픽 14:50~15:40(50분)

