



2026년 06월 가정통신문

안녕하십니까? 대주주간보호센터입니다.

본격적인 시작을 알리는 여름철입니다. 무더위로 인한 탈수증세와 식중독 증상이 기승을 부려 주의가 필요한 계절입니다. 우리 대주주간보호센터에서는 어르신들이 건강하고 행복하게 생활하실 수 있도록 최선을 다해 모시겠습니다. 감사합니다.

-대주주간보호센터 공지사항-

*6월의 행사 일정 *

6월 2일 - 상록회 공연

6월 19일 - 생신잔치 (4,5,6월이 생신인 어르신)

6월 24일 - 은빛나래 공연

※ 6월 3일(선거일), 6월 6일(현충일)도 정상 운영합니다.

*6월 일정 확인해보시고 병원 일정이나 가정일정으로 인해 변경이 필요하면 언제든지 연락 해주십시오. 앞으로도 보호자님들과 함께 어르신들의 건강과 행복을 지켜드리기 위해 정성을 다하는 대주재가복지센터가 되겠습니다. 감사합니다.



어버이날을 맞아 어르신들과 선생님들이 함께 축하하는 시간을 가졌습니다.



손씻기의 중요성을 강조한 간호수업이었습니다. 어르신들의 집중력이 굉장히 높았습니다.



화제의 영화 '왕과 사는 남자'를 감상하는 시간을 가졌습니다.



어르신들이 함께 모여 흥겨운 윷놀이를 하셨습니다.



식단표

2026년 06월

대주재가복지센터

구분	월(06.01)	화(06.02)	수(06.03)	목(06.04)	금(06.05)	토(06.06)
아침식단	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)	들깨죽 목이버섯조림 배추김치 (225kcal)	자색고구마죽 목이버섯조림 배추김치 (221kcal)	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)
점심식단	잡곡밥 미트볼미역국 가자미무조림 감자피망볶음 궁채절임 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 돈육야채불고기 도코리묵무침 숙주나물 배추김치 (585kcal)	비빔밥 미소팽이장국 계란후라이 마파두부 배추김치 (564kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 계란야채말이 맛살오이냉채 김가루쪽파무침 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 들깨무채국 쇠육불고기 두부조림 상추겉절이 배추김치 (576kcal)	잡곡밥 계란파국 생선까스/소스 버섯볶음 오이부추무침 배추김치 (59kcal)
저녁식단	잡곡밥 썩갠어묵국 맛살계란찜 치커리양파무침 배추김치 (501kcal)	잡곡밥 오만둥이된장국 탕수육+소스 무생채 배추김치 (523kcal)	잡곡밥 콩나물국 묵은지훈제오리볶음 깻잎지 배추김치 (482kcal)	잡곡밥 복어국 잡채 무조림 배추김치 (570kcal)	잡곡밥 순두부달걀탕 코다리조림 도라지나물 배추김치 (533kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 해물완자전 건미역무침 배추김치 (512kcal)
오전간식	쌍화차(요구르트)	율무차	천마차	쌍화차	율무차	천마차
오후간식	만다린+음료	찐고구마+음료	미숫가루	과일	양송이스프	한입카스테라+음료

구분	월(06.08)	화(06.09)	수(06.10)	목(06.11)	금(06.12)	토(06.13)
아침식단	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)	들깨죽 목이버섯조림 배추김치 (225kcal)	단호박죽 목이버섯조림 배추김치 (203kcal)	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)
점심식단	잡곡밥 청국장찌개 메추리알맛살조림 열무나물 가지볶음 배추김치 (587kcal)	잡곡밥 떡만두국 닭가슴살냉채 배추된장무침 오이지 배추김치 (516kcal)	잡곡밥 해물칼국수 어묵볶음 단무지 배추김치 (587kcal)	잡곡밥 쇠고기무국 야채계란찜 호박감자세우젓나물 차파초절임 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육김치볶음 미나리나물 양배추쌈/쌈장 배추김치 (679kcal)	잡곡밥 시락국 카레라이스 오이생채 고구마순나물 배추김치 (548kcal)
저녁식단	잡곡밥 열무된장국 너비아니구이 애호박팽이버섯 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 돈채피망볶음 감자조림 배추김치 (614kcal)	잡곡밥 감자채계란국 삼차무조림 참나물무침 배추김치 (561kcal)	잡곡밥 순두부된장국 스크램블에그 참치김치볶음 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 황태채무국 동그랑땡전 부추겉절이 배추김치 (594kcal)	잡곡밥 어묵국 두부조림 미역줄기볶음 배추김치 (544kcal)
오전간식	쌍화차(요구르트)	두유	율무차	천마차	비피더스	쌍화차
오후간식	밀크쿠키+음료	카스타드+음료	과일	찐감자+음료	씨리얼	치즈케이크+음료

구분	월(06.15)	화(06.16)	수(06.17)	목(06.18)	금(06.19)	토(06.20)
아침식단	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)	들깨죽 목이버섯조림 배추김치 (225kcal)	자색고구마죽 목이버섯조림 배추김치 (221kcal)	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)
점심식단	잡곡밥 만두국 대구조림 탕평채 얼갈이겉절이 배추김치 (605kcal)	잡곡밥 단매추된장국 돈육간장불고기 호박나물 김가루쪽파무침 배추김치 (526kcal)	잡곡밥 콩나물복어국 닭감자조림 마카로니콘샐러드 배추김치 (519kcal)	잡곡밥 순두부찌개 건새우멸치조림 들깨무나물 오이부추무침 배추김치 (598kcal)	잡곡밥 들깨미역국 쇠육당면불고기 동태살전 맛살오이냉채 시금치나물 배추김치 (672kcal)	잡곡밥 근대된장국 닭찜 어묵양파볶음 궁채절임 배추김치 (587kcal)
저녁식단	잡곡밥 계란무채국 해물완자전 호박잎쌈/쌈장 배추김치 (575kcal)	잡곡밥 두부된장국 떡갈비구이 무생채 배추김치 (498kcal)	잡곡밥 곰국 참치김치볶음 부추겉절이 배추김치 (568kcal)	잡곡밥 콩나물김치국 두부구이+양념장 볼어묵조림 배추김치 (523kcal)	잡곡밥 콩비지찌개 돈육잡채 가지나물 배추김치 (583kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 가자미무조림 콩나물들깨찜 배추김치 (515kcal)
오전간식	쌍화차(요구르트)	두유	미숫가루	율무차	비피더스	천마차
오후간식	카스테라+음료	찐고구마	씨리얼+우유	양송이스프	찐계란+음료	참봉어빵+음료

구분	월(06.22)	화(06.23)	수(06.24)	목(06.25)	금(06.26)	토(06.27)
아침식단	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)	들깨죽 목이버섯조림 배추김치 (225kcal)	단호박죽 목이버섯조림 배추김치 (221kcal)	흑임자죽 목이버섯조림 배추김치 (269kcal)	누룽지 목이버섯조림 배추김치 (204kcal)
점심식단	잡곡밥 쇠고기콩나물국 팽이계란찜 감자조림 오이지무침 배추김치 (593kcal)	잡곡밥 시래기된장국 쇠육간장불고기 어묵조림 양배추쌈+쌈장 배추김치 (544kcal)	잡곡밥 잔치국수 찐만두+양념장 배추김치 (553kcal)	잡곡밥 계란파국 자장소스 두부조림 단무지채무침 배추김치 (602kcal)	잡곡밥 순두부된장국 돈육버섯불고기 도토리묵야채무침 단배추나물 배추김치 (595kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 탕수육+소스 사라다 부추겉절이 배추김치 (608kcal)
저녁식단	잡곡밥 황태채무국 너비아니구이 어묵곤약조림 배추김치 (590kcal)	잡곡밥 감자채계란국 적어조림 열무된장무침 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 메추리알맛살조림 브로컬리깨소스무침 배추김치 (574kcal)	잡곡밥 오만동이된장국 오리주물럭 모듬버섯볶음 배추김치 (569kcal)	잡곡밥 쇠고기미역국 갈치카레구이 오이부추무침 배추김치 (543kcal)	잡곡밥 떡만두국 온두부 참치김치볶음 김자반 (610kcal)
오전간식	쌍화차	두유	율무차	요플레	천마차	비피더스
오후간식	카스타드+음료	미숫가루	찐고구마+음료	과일	양송이스프	밀크롤케익+음료

구분	월(06.29)	화(06.30)				
아침식단	흑임자죽 버섯장아찌 배추김치 (269kcal)	누룽지 버섯장아찌 배추김치 (204kcal)				
점심식단	잡곡밥 쇠고기국 고등어김치조림 무생채 참나물 김치 (538kcal)	잡곡밥 얼갈이배추국 제육볶음 두부조림 애호박나물 김치 (555kcal)				
저녁식단	잡곡밥 부추새우살맑은국 비엔나야채볶음 우엉조림 김치 (598kcal)	곤드레밥&양념장 유부장국 두부조림 파래무침 김치 (556kcal)				
오전간식	쌍화차(요구르트)	두유				
오후간식	치즈케익+음료	찐감자+음료				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
 ※ 원산지 표시 : 쌀 : 국내산 김치 : 중국산 돼지고기 : 국내산 소고기 : 미국산 닭:국내산
 고춧가루 : 국내산/중국산 두부,연두:외국산 곰국:국내산 홍합:국내산
 단배추 : 국내산 과일 : 국내산 얼갈이: 국내산 만두:국내산
 탕수육:국내산,외국산 배추김치:중국산

2026년 6월 프로그램

6월	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1	2	3	4	5	6
09:45~10:05	오늘의 뉴스&체조	오늘의 뉴스&체조	오늘의 뉴스*체조	오늘의 뉴스*체조	오늘의 뉴스&체조	오늘의 뉴스&체조
10:05~10:30	족욕 및 명상 (차마시기)	족욕 및 명상 (차마시기)	족욕 및 명상 (차마시기)	목욕 (09:00~11:35)	족욕 및 명상 (차마시기)	젊음을향해 (피부미용)
10:30~10:40	건강상식	건강상식	맨손 체조		밴드 체조	건강상식
10:45~11:35	민요체조 (황석운)	상록회 공연	웃음치료 (김은희)	영화감상 (10:30~11:35)	실버피트니스 (김옥선)	인지야 놀자
14:50~15:40	인지야 놀자	실버레크레이션 (정명옥)	인지야 놀자	노래 교실 (양주현)	인지야 놀자	대주올림픽 (풍선 차기)
	8	9	10	11	12	13
09:45~10:05	오늘의 뉴스&체조	오늘의 뉴스&체조	오늘의 뉴스*체조	오늘의 뉴스*체조	오늘의 뉴스*체조	오늘의 뉴스*체조
10:05~10:30	족욕 및 명상 (차마시기)	족욕 및 명상 (차마시기)	족욕 및 명상 (차마시기)	목욕 (09:00~11:35)	족욕 및 명상 (차마시기)	젊음을향해 (피부미용)
10:30~10:40	건강상식	건강상식	맨손 체조		밴드 체조	건강상식
10:45~11:35	민요체조 (황석운)	대주올림픽 (볼링 놀이)	웃음치료 (김은희)	영화감상 (10:30~11:35)	실버피트니스 (김옥선)	인지야 놀자
14:50~15:40	인지야 놀자	실버레크레이션 (정명옥)	인지야 놀자	노래 교실 (양주현)	인지야 놀자	대주올림픽 (시발코 협동게임)
	15	16	17	18	19	20
09:45~10:05	오늘의 뉴스&체조	오늘의 뉴스&체조	오늘의 뉴스*체조	오늘의 뉴스*체조	오늘의 뉴스*체조	오늘의 뉴스*체조
10:05~10:30	족욕 및 명상 (차마시기)	족욕 및 명상 (차마시기)	족욕 및 명상 (차마시기)	목욕 (09:00~11:35)	족욕 및 명상 (차마시기)	젊음을향해 (피부미용)
10:30~10:40	건강상식	건강상식	맨손 체조		밴드 체조	건강상식
10:45~11:35	민요체조 (황석운)	대주올림픽 (탁구공 받기)	웃음치료 (김은희)	영화감상 (10:30~11:35)	실버피트니스 (김옥선)	인지야 놀자
14:50~15:40	인지야 놀자	실버레크레이션 (정명옥)	인지야 놀자	노래 교실 (양주현)	생신잔치	대주올림픽 (설새없이 넘겨라)
	22	23	24	25	26	27
09:45~10:05	오늘의 뉴스&체조	오늘의 뉴스&체조	오늘의 뉴스*체조	오늘의 뉴스*체조	오늘의 뉴스*체조	오늘의 뉴스*체조
10:05~10:30	족욕 및 명상 (차마시기)	족욕 및 명상 (차마시기)	족욕 및 명상 (차마시기)	목욕 (09:00~11:35)	족욕 및 명상 (차마시기)	젊음을향해 (피부미용)
10:30~10:40	건강상식	건강상식	맨손 체조		밴드 체조	건강상식
10:45~11:35	민요체조 (황석운)	대주올림픽 (종이컵을 날려라)	웃음치료 (김은희)	영화감상 (10:30~11:35)	실버피트니스 (김옥선)	인지야 놀자
14:50~15:40	인지야 놀자	실버레크레이션 (정명옥)	중구노인복지관 공연단 공연 (14:00~15:00)	노래 교실 (양주현)	인지야 놀자	대주올림픽 (엘리베이터 게임)
	29	30				
09:45~10:05	오늘의 뉴스&체조	오늘의 뉴스&체조				
10:05~10:30	족욕 및 명상 (차마시기)	족욕 및 명상 (차마시기)				
10:30~10:40	건강상식	건강상식				
10:45~11:35	민요체조 (황석운)	대주올림픽 (풍선 툇기)				
14:50~15:40	인지야 놀자	실버레크레이션 (정명옥)				