

2026년 09월 가정통신문

[주요행사]

햇살은 부드러워지고, 바람은 선선해지는 9월입니다.
바쁜 일상속에서도 가을의 정취를 만끽하며
소소한 행복을 누리시길 바랍니다.

● 생신잔치 : 09/08(화)

- 음7/20 ~ 음08/20 어르신 8명

김중규, 박춘심, 장순심, 김정식, 이복식, 서명열, 윤옥순, 신통남

● 추석 : 09/25~09/26(금,토)

-센터 운행안합니다.

● 나들이

-날씨 상황에 따라 일정 공지하겠습니다.

● 이미용 일정 :

-미정

※추후 일정 추가 및 변경이 있을시 공지 드리겠습니다.

[08월 프로그램 사진]



2026년 09월 프로그램

09월		월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 주			1	2	3	4	5
	10:00~11:00	건강 체크 & 아침운동					재활
	11:00~12:00		오예힐링타임 (유선미,인지)	건강체조 (안혜란,신체)	건강쑥쑥 (조명희,인지)	실버체조 (김영희,신체)	건강체조 (안혜란,인지)
	12:10~14:00	식사 및 휴게시간 & 동호회 활동(화투, 퍼즐, 장기 등)					
	14:00~14:50		(신규) 평강예술단	음악체조 (김순화,신체)	오예힐링타임 (유선미,인지)	웃음치료 (전유주,인지)	건강댄스 (유숙자,신체)
	14:50~15:40			달력만들기	손이 왜 거기서 나와	숫자교실 (숫자세기)	마스크팩 미용활동
2 주		7	8	9	10	11	12
	10:00~11:00	건강 체크 & 아침운동					
	11:00~12:00	웃음치료 (전유주,인지)	오예힐링타임 (유선미,인지)	건강체조 (안혜란,신체)	건강쑥쑥 (조명희,인지)	실버체조 (김영희,신체)	건강체조 (안혜란,신체)
	12:10~14:00	식사 및 휴게시간 & 동호회 활동(화투, 퍼즐, 장기 등)					
	14:00~14:50	백세청춘 (김선숙,인지)	신라대봉사단 + 생신잔치	음악체조 (김순화,신체)	오예힐링타임 (유선미,인지)	웃음치료 (전유주,인지)	건강댄스 (유숙자,신체)
	14:50~15:40	선긋기 (과일단면)		숫자교실 (거북이)	탁구공 넣기	한글교실 (가을단어)	어르신 노래자랑
3 주		14	15	16	17	18	19
	10:00~11:00	건강 체크 & 아침운동					
	11:00~12:00	웃음치료 (전유주,인지)	오예힐링타임 (유선미,인지)	건강체조 (안혜란,신체)	건강쑥쑥 (조명희,인지)	실버체조 (김영희,신체)	건강체조 (안혜란,신체)
	12:10~14:00	식사 및 휴게시간 & 동호회 활동(화투, 퍼즐, 장기 등)					
	14:00~14:50	백세청춘 (김선숙,인지)	다음공연단	웃음치료 (전유주,인지)	오예힐링타임 (유선미,인지)	웃음치료 (전유주,인지)	건강댄스 (유숙자,신체)
	14:50~15:40	오리기활동 (분류하기)		숫자교실 (시계)	병뚜껑 옮기기	선긋기 (동물그림자)	마스크팩 미용활동
4 주		21	22	23	24	25	26
	10:00~11:00	건강 체크 & 아침운동					추석
	11:00~12:00	웃음치료 (전유주,인지)	오예힐링타임 (유선미,인지)	건강체조 (안혜란,신체)	건강쑥쑥 (조명희,인지)		
	12:10~14:00	식사 및 휴게시간 & 동호회 활동(화투, 퍼즐, 장기 등)					
	14:00~14:50	백세청춘 (김선숙,인지)	웃음치료 (전유주,인지)	영프로덕션	오예힐링타임 (유선미,인지)		
	14:50~15:40	과거회상 (추석)	OX퀴즈 (추석)				
5 주		28	29	30			
	10:00~11:00	건강 체크 & 아침운동					감사합니다.
	11:00~12:00	웃음치료 (전유주,인지)	오예힐링타임 (유선미,인지)	건강체조 (안혜란,신체)			
	12:10~14:00	식사 및 휴게시간 & 동호회 활동(화투, 퍼즐, 장기 등)					
	14:00~14:50	백세청춘 (김선숙,인지)	(신규) 평강예술단	실버체조 (김영희,신체)			
	14:50~15:40	점선 따라그리기		숫자교실			

행복이 가득한 **㈜ 동구케어** 주간보호센터

* 09:00~10:20 바이탈 건강 체크 및 '죽' 제공



풀무원푸드머스가 드리는 2026년 9월 시니어영양케어식단 [동구케어]



월	화	수	목	금	토	
09월 01일		09월 02일	09월 03일	09월 04일	09월 05일	
오전간식	땅콩죽	율무죽	콩죽	흑임자죽	팥죽	
점심	혼합잡곡밥 감자들깨국 닭야채볶음 부들어묵조림 오이무침 배추김치	혼합잡곡밥 된장찌개 돈육메추리알장조림 미역줄기볶음 오징어젓무침 배추김치	혼합잡곡밥 맑은콩나물국 가자미조림 호박볶음 김구이 배추김치	짜장덮밥 유부계란국 군만두 유자단무지채무침 배추김치	나물비빔밥 시락국 도토리묵&양념장 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	0 / 0	631 / 21	610 / 28	447 / 17	524 / 21	
저녁	혼합잡곡밥 호박새우젓국 갈치구이 파래자반볶음 간장깻잎지 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 닭강정 도라지나물 된장고추치 배추김치	혼합잡곡밥 건새우아욱국 등그랑행진 명엽채볶음 도시락김 배추김치	혼합잡곡밥 복어국 두부양념조림 감자채볶음 오이지무침 배추김치		
열량/단백질 (kcal/g)	0 / 0	542 / 22	519 / 22	534 / 16	594 / 20	
1주차 평균	열량 : 1,659kcal	단백질 : 61g	나트륨 : 2,829mg	포화지방 : 15g	당류 : 38g	
09월 07일		09월 08일	09월 09일	09월 10일	09월 11일	09월 12일
오전간식	참깨죽	땅콩죽	율무죽	콩죽	흑임자죽	단호박죽
점심	혼합잡곡밥 대구지리탕 순두부계란찜 가지나물 양념깻잎 배추김치	찰밥 조갯살미역국 소고기야채볶음 잔치잡채 삼색나물 배추김치	혼합잡곡밥 복어국 연양불고기 다시마쌈 마카로니샐러드 배추김치	혼합잡곡밥 건새우아욱국 닭강정 느타리버섯볶음 고들빼기무침 배추김치	소고기콩나물밥 들깨무채국 감지어묵조림 얼갈이겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 팽이버섯맑은국 버섯함박스테이크 고구마볶음 오이무침 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	607 / 28	645 / 26	462 / 23	571 / 20	657 / 25	602 / 23
저녁	혼합잡곡밥 김치콩나물국 오징어볶음 우엉조림 도시락김 배추김치	혼합잡곡밥 어묵국 새우까스 감자조림 오이지무침 배추김치	혼합잡곡밥 감자국 순대야채볶음 스크럼블에그 콩조림 배추김치	혼합잡곡밥 청국장찌개 해물파전 건파래볶음 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 시락국 탕수육 연근조림 호박나물 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	576 / 29	577 / 17	671 / 26	680 / 25	799 / 20	
2주차 평균	열량 : 1,743kcal	단백질 : 64g	나트륨 : 2,818mg	포화지방 : 10g	당류 : 37g	
09월 14일		09월 15일	09월 16일	09월 17일	09월 18일	09월 19일
오전간식	참깨죽	땅콩죽	율무죽	콩죽	흑임자죽	팥죽
점심	혼합잡곡밥 큰대무채국 제육볶음 양배추찜 콩나물무침 배추김치	혼합잡곡밥 몽글순두부버섯탕 돈육메추리알조림 다시마채무침 된장고추치 배추김치	혼합잡곡밥 떡만두국 소고기가지볶음 꽃두부무침 건파래볶음 배추김치	혼합잡곡밥 콩비지찌개 돈까스 그린샐러드 마늘쫀지 배추김치	햄야채볶음밥 미소장국 두부조림 궁채무침 배추김치	진치국수 김가루 배추김치
열량/단백질 (kcal/g)	625 / 23	679 / 25	578 / 20	804 / 27	871 / 26	586 / 22
저녁	혼합잡곡밥 얼큰소고기국 연두부찜 새송이버섯 고추잎무침 배추김치	혼합잡곡밥 복어국 야채계란말이 연근조림 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 유부계란국 닭야채볶음 숙주나물 오복채무침 배추김치	혼합잡곡밥 시락국 소세지구이 컬리플라워맛살볶음 간장무채장아찌 배추김치	혼합잡곡밥 대구지리탕 오징어미나리무침 호박볶음 도시락김 배추김치	
열량/단백질 (kcal/g)	596 / 28	594 / 20	657 / 21	841 / 17	430 / 19	
3주차 평균	열량 : 1,776kcal	단백질 : 62g	나트륨 : 3,283mg	포화지방 : 12g	당류 : 38g	



월	화	수	목	금	토
---	---	---	---	---	---

	09월 21일	09월 22일	09월 23일	09월 24일	09월 25일	09월 26일
오전간식	참깨죽	땅콩죽	율무죽	콩죽		
점심	혼합잡곡밥 청국장찌개 돈육숙주볶음 두부 오이부추무침 배추김치	혼합잡곡밥 얼큰소고기국 등그랑맹전 실근약콩나물무침 건파래볶음 배추김치	혼합잡곡밥 북어국 해물아귀찜 청포묵김무침 오복채무침 배추김치	혼합잡곡밥 시락국 코다리조림 떡볶이 간장무채장아찌 배추김치	추석	
영양/단백질 (kcal/g)	526 / 26	752 / 26	517 / 21	532 / 24		
저녁	혼합잡곡밥 감자국 새우까스 미역줄기볶음 마늘쫀지 배추김치	혼합잡곡밥 콩나물국 닭야채볶음 알배기배추쌈 무생채 배추김치	혼합잡곡밥 바지락미역국 계란찜 연근조림 얼갈이나물 배추김치			
영양/단백질 (kcal/g)	579 / 18	590 / 23	619 / 25			
4주차 평균		열량 : 1,608kcal	단백질 : 65g	나트륨 : 2,774mg	포화지방 : 9g	당류 : 38g
	09월 28일	09월 29일	09월 30일			
오전간식	참깨죽	땅콩죽	율무죽			
점심	혼합잡곡밥 시락국 돈육근약조림 마늘쫀지새우볶음 해초무침 배추김치	혼합잡곡밥 김치콩나물국 비엔나야채볶음 계란찜 궁채무침 배추김치	혼합잡곡밥 닭개장 감지고로케 쪽파무생채 된장고추치 배추김치			
영양/단백질 (kcal/g)	545 / 25	673 / 24	567 / 24	0 / 0	0 / 0	0 / 0
저녁	혼합잡곡밥 계란국 카레소스 어묵볶음 단무지채무침 배추김치	혼합잡곡밥 소고기무국 치킨너겟 콩자반 부추겉절이 배추김치	혼합잡곡밥 팽이된장찌개 적어구이 감자샐러드 도시락김 배추김치			
영양/단백질 (kcal/g)	504 / 22	687 / 20	551 / 22	0 / 0	0 / 0	0 / 0
5주차 평균		열량 : 1,740kcal	단백질 : 64g	나트륨 : 2,226mg	포화지방 : 10g	당류 : 35g

* 식단 작성자 : 풀무원푸드머스 영양사 김소라

* 원산지 표시의무 대상 품목(29개) : 쌀(죽,누룽지,현미,흑미,찰쌀,전쌀:국산), 배추김치(배추:국산,중국산), 고추가루(중국산), 얼갈이(국산), 콩(두부,콩비지:외국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국산), 닭고기(국산), 오리고기(국산), 식육가공품-미트볼(닭-국산,돈육-국산), 훈제오리(중국산), 탕수육(국내산), 떡갈비(닭-국산,돈육-국산), 돈까스(돈육-국산), 고등어(국산), 참치(원양산), 아귀(브라질산,중국산), 삼치(국산), 명태(코다리-러시아산), 오징어(페루산), 참조기(중국산), 오징어젓(중국산), 수산가공품(명태-러시아산, 새우-인도,러시아,방글라데시 등), 계란,메추리알(국산),가자미(수입산)

* 식단은 식자재의 수급사정 및 조리환경에 따라 '동일 식품군 內'에서 변경가능