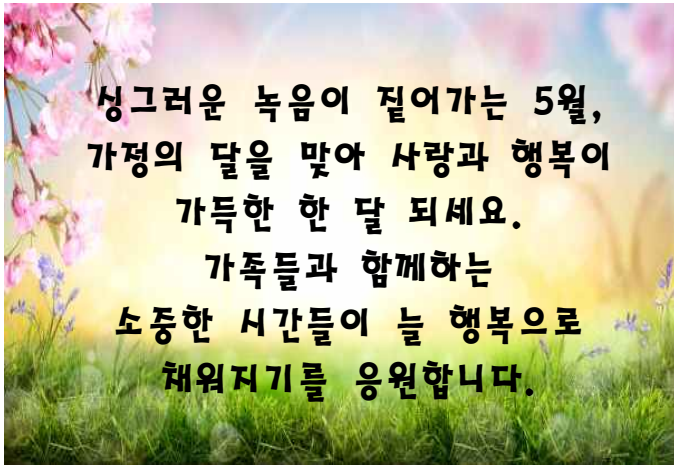


# (주)솔숲노인복지센터 소식지

2026년 5월호

주야간보호, 방문요양, 방문목욕, 방문간호



## ♡ 공지 사항 ♡

- ♣ 5월1일,5일,25일 정상 운영 합니다.
- ♣ 5월 6일: 즐거운 봄 나들이
- ♣ 5월 8일: 어버이날 행사(생신 잔치)  
(우리소리재능 봉사단)  
이\*금어르신, 이\*초어르신
- ♣ 토요일은 차량 시간이 조정될 수 있습니다.  
이점 양해 바랍니다.
- ♣ 궁금한 사항 있으시면 언제든지 연락 주십시오.
- ♣ 첨부 : 5월 프로그램 일정표, 5월 식단표, 차량운행표
- ♣ 통신교육자료 (건강하게 섭취하기)

## 4월 주간보호센터 활동 사진



세월을 건넌 아름다움



전통부채춤



365 건강달력



동춘서커스단

## 배달음식 건강하게 섭취하기 <똑똑하게 고르고, 현명하게 먹기>

### ① 배달음식 섭취, 왜 주의해야 할까?



나트륨 함량이 높아  
과다 섭취로 이어지기 쉬움



포화지방과 트랜스지방  
섭취가 증가할 수 있음



비타민과 무기질 섭취가  
부족해지기 쉬움



식이섬유 섭취가 감소하여  
식생활 균형이 무너질 수 있음

### ② 배달음식 섭취 시, 실천하면 좋은 습관



배달앱에서  
영양성분표 확인하기



다인분 음식은  
1인분량만 섭취하기



채소 곁들여 섭취하기



소스는 부어 먹기보다  
찍어 먹기

### ③ 배달음식 섭취 시 주의사항

#### 온도 관리



배달음식이 충분히 따뜻한  
상태인지 확인하여  
섭취하기

#### 냉장보관



바로 먹지 않을 경우,  
배달음식은  
즉시 냉장 보관하기

#### 손 씻기



음식 섭취 전,  
흐르는 물에 비누로  
30초 이상 손 씻기

#### 재가열하기



보관한 음식은  
섭취 전 충분히  
다시 가열하기

### ④ 배달음식 나트륨·당류 섭취 줄이는 팁!

#### 마라탕



- ✓ 국물 섭취 줄이고 건더기 위주로 섭취하기
- ✓ 햄·소시지 대신 채소와 두부류 선택하기
- ✓ 연한맛 옵션을 선택하여 나트륨 섭취 줄이기

#### 떡볶이



- ✓ 튀김류 대신 달걀 추가하기
- ✓ 라면사라·당면 추가 대신 채소 선택하기
- ✓ 국물과 소스 섭취를 줄이고 건더기 위주로 먹기

#### 피자·햄버거류



- ✓ 얇은 도우 또는 통곡물 도우 제품 선택하기
- ✓ 토핑은 채소, 버섯, 해산물 위주로 구성하기
- ✓ 시즈닝 감자튀김은 케첩없이 먹기
- ✓ 디핑소스, 피클은 적게 섭취하기

## 솔숲노인복지센터

| 일요일                       | 월요일                                                                                                                                                                                         | 화요일                                                                                                                                                                            | 수요일                                                                                                                                                                                      | 목요일                                                                                                                                                                                         | 금요일                                                                                                                                                                                           | 토요일                                                                                                                                                                            |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                             | <b>1 노동절</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <오감나루><br>난공불락 대한민국<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b><br>시각적,공간지각강화-고고블럭<br>14:30~15:30 | <b>2</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>신체(전체)</b> 생활체육-계란판<br>탁구<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 신체,인지-젠가<br>14:30~15:30(60분)   |
| 3                         | <b>4</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> 어버이 은혜<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 기억력향상-한글아<br>트 14:30~15:30                       | <b>5 어린이 날</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>신체(전체)</b> 필라테스 운동<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 주의력,집중력강화<br>-접시위의 일14:30~15:30 | <b>6</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> (인지수) 덕분에<br>감사합니다<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 언어,사고력<br>향상프로그램-숙담<br>13:20~14:20<br><b>사회(전체)</b> 즐거운 소풍 나들이<br>14:30~15:30 | <b>7</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <소리꽃> 풍년가<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 계산,논리력향상<br>-3.6.9게임 14:30~15:30              | <b>8</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>가족(전체)</b> 생신잔치<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 시각적,공간지각강<br>화-그림 옮겨 그리기<br>14:30~15:30                 | <b>9</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>신체(전체)</b> 생활체육-고리링<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 신체,인지-노래장<br>단맛추기 14:30~15:30        |
| 10                        | <b>11</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <아트별> 묵묵한<br>친구<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 기억력향상-우리집<br>강아지 14:30~15:30           | <b>12</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>신체(전체)</b> 필라테스 운동<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련(<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 주의력,집중력향상<br>-그림자찾기<br>14:30~15:30  | <b>13</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <인지수> 세계로<br>부루미돌<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련(<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 언어,사고력향상-<br>그림 맞추기 14:30~15:30  | <b>14</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <소리꽃> 오! 영원한<br>친구<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 계산,논리력향상-<br>셈하기 14:30~15:30        | <b>15</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <오감나루><br>보송보송 빨래<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 시각적,공간지각강<br>화-드림캐처 14:30~15:30        | <b>16</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>신체(전체)</b> 생활체육-쿠션<br>주사위던지기<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 신체,인지-노래교<br>실 14:30~15:30 |
| 17                        | <b>18</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> 알을 품은 닭<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 기억력향상-건강에<br>좋은 나물 14:30~15:30                 | <b>19</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>신체(전체)</b> 필라테스 운동<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 주의력,집중력향상<br>-만다라색칠하기 14:30~15:30    | <b>20</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <인지수> 고도리<br>한판<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 언어,사고력향상-<br>끝말잇기게임 14:30~15:30     | <b>21</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <소리꽃> 내 고향<br>짙레꽃<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 계산,논리력<br>향상-길이재기 14:30~15:30        | <b>22</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <오감나루> 나무<br>심는날<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 시각적,공간지각-<br>얼굴꾸미기 14:30~15:30          | <b>23</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>신체(전체)</b> 생활체육-지압운동<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 신체,인지-컵타<br>14:30~15:30            |
| 24<br>석가<br>탄신일<br><br>31 | <b>25 대체공휴일(5.24)</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> 학이 머무는 나무<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 기억력향상-용도에<br>맞는 물건찾기 14:30~15:30 | <b>26</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>신체(전체)</b> 필라테스 운동<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 주의력,집중력향상<br>-달력 만들기 14:30~15:30     | <b>27</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <인지수> 신나게<br>편지편치<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 언어,사고력향상-<br>기억력게임14:30~15:30     | <b>28</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <소리꽃> 혼자<br>읊서예<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 계산,논리력향상<br>-10되는 숫자 찾기<br>14:30~15:30 | <b>29</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br><b>인지(전체)</b> <오감나루><br>토끼풀을 찾아라<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 기능회복훈련<br>13:50~14:20(30분)<br><b>인지(전체)</b> 간적,공간지각-<br>고무줄아트14:30~15:30          | <b>30</b><br><b>신</b>                                                                                                                                                          |

# 2026년 5월 1주 식단표

노인\_표준식

솔숲노인복지센터

| 구분      |  |                                 |                                                   |  |  | 1일(금요일)                                             | 2일(토요일)                                               |
|---------|--|---------------------------------|---------------------------------------------------|--|--|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 5월 달침   |  |                                 | <생일잔치><br>잡곡밥<br>쇠고기미역국                           |  |  | 백미밥<br>쭉갓어묵국<br>소고기장조림<br>건새우마늘종볶음<br>건파래자반<br>배추김치 | 백미밥<br>복엇국<br>두부구이+양념장<br>감자조림<br>양념깻잎지<br>배추김치       |
| 점심      |  | <절기메뉴><br>쫄면무리(입하)<br>죽순영양밥(소만) | 모듬전<br>한식잡채<br>도라지나물<br>배추김치                      |  |  | 잡곡밥<br>우거지된장국<br>오리주물럭<br>느타리피망볶음<br>부추무침<br>배추김치   | 잡곡밥<br>돈육순두부찌개<br>새우튀김*초간장<br>과일샐러드<br>비름나물무침<br>배추김치 |
| 저녁      |  |                                 | *생일잔치용 식단은<br>원하는 일자에 해당<br>식단으로 변경하여<br>사용 가능합니다 |  |  | 백미밥<br>닭곰탕<br>삼치무조림<br>고사리나물<br>미역줄기볶음<br>배추김치      | 백미밥<br>김칫국<br>날치알달걀찜<br>미니새송이버섯조림<br>취나물무침<br>깍두기     |
| 오전간식    |  |                                 |                                                   |  |  | 미숫가루                                                | 율무차                                                   |
| 저녁간식    |  |                                 |                                                   |  |  | 카스테라, 우유                                            | 찐고구마, 보리차                                             |
| 에너지/단백질 |  |                                 |                                                   |  |  | 1819.3/88.7                                         | 2026.6/91.1                                           |

| 원산지<br>표시 | 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 배추김치             | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 꽃게 | 콩<br>(두부,순두부,콩비지) | 전복 | 명태 | 오징어 | 고등어 | 다량어<br>(참치등) |
|-----------|----------------|------------------|-----|------|-----|----|-------------------|----|----|-----|-----|--------------|
|           | 산              | 배추: 산<br>고춧가루: 산 | 산   | 산    | 산   | 산  | 산                 | 산  | 산  | 산   | 산   | 산            |

※ 센터 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

※백미밥은 잡곡밥으로 변경가능 합니다

※배추김치는 김치류로 변경가능 합니다.

|                                                                                            |  |                |                 |                                                        |      |                                                   |    |                                                         |    |                                                      |     |                                                     |              |                                                          |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------|-----------------|--------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|--|
| <div></div> |  | 영양팀            | 2026년 5월 2주 식단표 |                                                        |      |                                                   |    | 노인_표준식                                                  |    |                                                      |     |                                                     | 솔숲노인복지센터     |                                                          |  |
| 구분                                                                                         |  | 3일(일요일)        |                 | 4일(월요일)                                                |      | 5일(화요일)/입하                                        |    | 6일(수요일)                                                 |    | 7일(목요일)                                              |     | 8일(금요일)<br>/어버이날                                    |              | 9일(토요일)                                                  |  |
| 아침                                                                                         |  |                |                 | 백미밥<br>어묵무국<br>달걀장조림<br>잔멸치볶음<br>오복지들기름무침<br>배추김치      |      | 백미밥<br>얼갈이된장국<br>참치김치볶음<br>온두부찜<br>참나물무침<br>깍두기   |    | 백미밥<br>감자양파국<br>닭안심굴소스볶음<br>뱅어포구이<br>비름나물된장무침<br>배추김치   |    | 백미밥<br>시금치된장국<br>스크램블에그<br>쫄갓두부무침<br>고사리들깨나물<br>배추김치 |     | 백미밥<br>쇠고기뭇국<br>가자미양념찜<br>연근조림<br>비름나물<br>배추김치      |              | 백미밥<br>콩가루배춧국<br>두부달걀구이/양념장<br>부들어묵굴소스조림<br>애호박나물<br>깍두기 |  |
| 점심                                                                                         |  |                |                 | 잡곡밥<br>달걀실파국<br>고구마찜닭<br>가지나물<br>청경채무침<br>배추김치         |      | 잡곡밥<br>버섯들깨국<br>돈육강정<br>단호박샐러드<br>미나리무침<br>배추김치   |    | 잡곡밥<br>들기름미역국<br>소고기팽이버섯볶음<br>부추양파무침<br>양배추찜/쌈장<br>배추김치 |    | 잡곡밥<br>설렁탕<br>해물콩나물찜<br>새송이버섯볶음<br>방풍나물무침<br>깍두기     |     | 곤드레나물밥/양념장<br>북엇국<br>섭산적구이<br>한식잡채<br>도라지무침<br>배추김치 |              | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>돈육통마늘볶음<br>미나리무생채<br>상추겉절이<br>배추김치      |  |
| 저녁                                                                                         |  |                |                 | 백미밥1/2<br>떡만둣국<br>고등어테리야끼구이<br>브로콜리피망볶음<br>숙주나물<br>깍두기 |      | 백미밥<br>맑은육개장<br>채소달걀말이<br>진미채볶음<br>김가루쪽파무침<br>깍두기 |    | 백미밥<br>쇠고기두부탕국<br>브로콜리새우볶음<br>올방개묵무침<br>치커리겉절이<br>배추김치  |    | 백미밥<br>호박고추장찌개<br>춘천닭갈비<br>가지볶음<br>고춧잎나물<br>배추김치     |     | 백미밥<br>홍합살맑은국<br>돈육매추리알조림<br>사각어묵볶음<br>쫄갓나물<br>배추김치 |              | 백미밥<br>순두부찌개<br>적어구이<br>느타리버섯볶음<br>취나물무침<br>깍두기          |  |
| 오전간식                                                                                       |  |                |                 | 미숫가루                                                   |      | 울무차                                               |    | 미숫가루                                                    |    | 울무차                                                  |     | 미숫가루                                                |              | 울무차                                                      |  |
| 저녁간식                                                                                       |  |                |                 | 바나나                                                    |      | 쫄버무리&보리차                                          |    | 쌀튀밥                                                     |    | 통밀쿠키                                                 |     | 한과&둥글레차                                             |              | 삶은달걀&보리차                                                 |  |
| 원산지<br>표시                                                                                  |  | 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 배추김치            | 쇠고기                                                    | 돼지고기 | 닭고기                                               | 꽃게 | 콩<br>(두부,순두부,콩비지)                                       | 전복 | 명태                                                   | 오징어 | 고등어                                                 | 다량어<br>(참치등) |                                                          |  |
|                                                                                            |  | 산              | 배추:산<br>고춧가루:산  | 산                                                      | 산    | 산                                                 | 산  | 산                                                       | 산  | 산                                                    | 산   | 산                                                   | 산            |                                                          |  |

※ 센터 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

※백미밥은 잡곡밥으로 변경가능 합니다

※배추김치는 김치류로 변경가능 합니다.

# 2026년 5월 3주 식단표

노인\_표준식

솔숲노인복지센터

| 구분      | 10일(일요일) | 11일(월요일)                                               | 12일(화요일)                                                  | 13일(수요일)                                          | 14일(목요일)                                             | 15일(금요일)                                                  | 16일(토요일)                                          |
|---------|----------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 아침      |          | 백미밥<br>황태채못국<br>소고기양배추볶음<br>브로콜리깨소스무침<br>우엉채볶음<br>배추김치 | 백미밥<br>콩비지백탕<br>참치채소무침<br>알감자조림<br>건파래자반<br>배추김치          | 백미밥<br>콩나물국<br>돈육메알조림<br>뱅어포구이<br>열무된장나물<br>배추김치  | 백미밥<br>감자양파국<br>닭가슴살피망조림<br>건새우마늘종볶음<br>쌈다시마<br>배추김치 | 백미밥<br>바지락살맑은국<br>두부구이+양념장<br>느타리버섯볶음<br>오복지들기름무침<br>배추김치 | 백미밥<br>소고기못국<br>가자미양념찜<br>도라지무침<br>비름나물<br>배추김치   |
| 점심      |          | 잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>순살닭갈비<br>천사채무침<br>두부쭈갓나물<br>깍두기       | 잡곡밥<br>크림스프<br>돈까스/소스<br>토마토양상추S/오리엔탈<br>D<br>깍두기<br>요구르트 | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>단호박해물찜<br>어항가지볶음<br>참나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>들기름미역국<br>제육파채불고기<br>연근조림<br>치커리양파무침<br>배추김치  | 잡곡밥<br>닭개장<br>채소달걀말이<br>불어묵조림<br>배추된장나물<br>깍두기            | 짜장덮밥<br>달걀팻국<br>탕수만두<br>짜사이채무침<br>배추김치<br>요구르트    |
| 저녁      |          | 백미밥<br>어묵곤약국<br>오향장육<br>미니새송이버섯볶음<br>부추사과무침<br>배추김치    | 백미밥<br>쇠고기당면국<br>채소달걀말이<br>그린빈스볶음<br>비름나물<br>배추김치         | 백미밥<br>쇠고기못국<br>마파두부<br>궁채들깨볶음<br>취나물무침<br>배추김치   | 백미밥<br>순두부백탕<br>고등어무조림<br>도토리묵무침<br>깻잎순나물<br>배추김치    | 백미밥<br>아욱된장국<br>돈육김치찜<br>감자채피망볶음<br>숙주나물<br>깍두기           | 백미밥<br>사골우거짓국<br>해물완자전<br>고사리나물<br>부추양파무침<br>배추김치 |
| 오전간식    |          | 미숫가루                                                   | 율무차                                                       | 미숫가루                                              | 율무차                                                  | 미숫가루                                                      | 율무차                                               |
| 저녁간식    |          | 씨없는포도                                                  | 증편&보리차                                                    | 쌀튀밥                                               | 호밀빵, 우유                                              | 찐고구마, 둥글레차                                                | 약밥                                                |
| 에너지/단백질 |          | 1804.3/89.4                                            | 2088.4/74.4                                               | 1788.9/77.2                                       | 1822.3/89.2                                          | 1936.2/73                                                 | 1979.5/90                                         |

| 원산지<br>표시 | 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 배추김치           | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 꽃게 | 콩<br>(두부,순두부,콩비지) | 전복 | 명태 | 오징어 | 고등어 | 다랑어<br>(참치등) |
|-----------|----------------|----------------|-----|------|-----|----|-------------------|----|----|-----|-----|--------------|
|           | 산              | 배추:산<br>고춧가루:산 | 산   | 산    | 산   | 산  | 산                 | 산  | 산  | 산   | 산   | 산            |

※ 센터 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

※백미밥은 잡곡밥으로 변경가능 합니다

※배추김치는 김치류로 변경가능 합니다

# 2026년 5월 4주 식단표

노인\_표준식

술숯노인복지센터

| 구분      | 17일(일요일) | 18일(월요일)                                           | 19일(화요일)                                           | 20일(수요일)/소만                                         | 21일(목요일)                                           | 22(금요일)                                              | 23일(토요일)                                            |
|---------|----------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 아침      |          | 백미밥<br>애호박맑은국<br>모듬장조림<br>실치볶음<br>건과래자반<br>배추김치    | 백미밥<br>달걀찜국<br>너비아니구이<br>새우살청경채볶음<br>고사리나물<br>배추김치 | 백미밥<br>시래기된장국<br>쇠고기감자조림<br>명엽채무침<br>양념갯잎지<br>배추김치  | 백미밥<br>건새우미역국<br>두부양념조림<br>부들어묵볶음<br>청경채나물<br>배추김치 | 백미밥<br>아욱된장국<br>스크램블에그<br>비엔나소세지볶음<br>쭈갯나물<br>배추김치   | 백미밥<br>홍합살맑은국<br>차돌박이숙주볶음<br>진미채무침<br>건과래자반<br>배추김치 |
| 점심      |          | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>순살아귀찜<br>어항가지볶음<br>방풍나물무침<br>배추김치 | 잡곡밥<br>두부미역국<br>쇠불고기<br>단호박조림<br>열무된장나물<br>배추김치    | 죽순영양밥<br>시금치된장국<br>코다리양념찜<br>올방개묵무침<br>배추김치<br>사과주스 | 잡곡밥<br>콩나물국<br>주꾸미삼겹볶음<br>우영조림<br>고춧잎나물<br>배추김치    | 잡곡밥<br>북엇국<br>돈갈비찜<br>도라지오이무침<br>양배추나물<br>배추김치       | 잡곡밥<br>열무된장국<br>고사리닭볶음탕<br>도토리묵무침<br>갯잎순나물<br>배추김치  |
| 저녁      |          | 백미밥<br>어묵쭈갯국<br>돈채피망볶음<br>과일샐러드<br>머위대나물<br>배추김치   | 백미밥<br>근대된장국<br>오리주물럭볶음<br>콩나물무침<br>상추겉절이<br>배추김치  | 백미밥<br>참치김치찌개<br>채소달걀찜<br>건새우마늘종볶음<br>치커리무침<br>깍두기  | 백미밥<br>버섯들깨국<br>춘천닭갈비<br>브로콜리피망볶음<br>참나물무침<br>배추김치 | 백미밥2/3<br>수제비국<br>삼치옛장조림<br>미역줄기볶음<br>방풍나물무침<br>배추김치 | 백미밥<br>부대찌개<br>치즈달걀말이<br>애호박볶음<br>머위대나물<br>깍두기      |
| 오전간식    |          | 미숫가루                                               | 율무차                                                | 미숫가루                                                | 율무차                                                | 미숫가루                                                 | 율무차                                                 |
| 저녁간식    |          | 삶은달걀, 보리차                                          | 바나나                                                | 찰보리빵, 둥글레차                                          | 통밀कु키                                              | 찐고구마, 매실차                                            | 카스테라, 우유                                            |
| 에너지/단백질 |          | 1884.1/86.7                                        | 1955.7/87.8                                        | 1807.4/100.9                                        | 1699/72.8                                          | 1905.1/82.7                                          | 1864.5/78.3                                         |

| 원산지<br>표시 | 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 배추김치           | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 꽃게 | 콩<br>(두부,순두부,콩비지) | 전복 | 명태 | 오징어 | 고등어 | 다랑어<br>(참치등) |
|-----------|----------------|----------------|-----|------|-----|----|-------------------|----|----|-----|-----|--------------|
|           | 산              | 배추:산<br>고춧가루:산 | 산   | 산    | 산   | 산  | 산                 | 산  | 산  | 산   | 산   | 산            |

※ 센터 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

※백미밥은 잡곡밥으로 변경가능 합니다

※배추김치는 김치류로 변경가능 합니다

# 2026년 5월 5주 식단표

노인\_표준식

솔숲노인복지센터

| 구분      | 24일(일요일) | 25일(월요일)                                             | 26일(화요일)                                              | 27일(수요일)                                                         | 28일(목요일)                                          | 29(금요일)                                              | 30일(토요일)                                        |
|---------|----------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 아침      |          | 백미밥<br>황태콩나물국<br>가자미양념찜<br>미니새송이버섯볶음<br>비름나물<br>배추김치 | 백미밥<br>콩비지백탕<br>연양식바삭불고기<br>잔멸치파리고추볶음<br>양념깻잎지<br>깍두기 | 백미밥<br>맑은대구탕<br>쇠고기장조림<br>궁채들깨볶음<br>부추무침<br>배추김치                 | 백미밥<br>우거지된장국<br>임연수양념찜<br>밥새우볶음<br>애호박나물<br>배추김치 | 백미밥2/3<br>김가루떡국<br>새우살피망조림<br>마늘종햄볶음<br>숙주나물<br>배추김치 | 백미밥<br>황태채묵국<br>마파두부<br>잔멸치볶음<br>취나물무침<br>배추김치  |
| 점심      |          | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>안동찜닭<br>꽃맛살샐러드<br>청경채나물<br>배추김치     | 잡곡밥<br>달걀찜국<br>돼지고기김치찜<br>연두부/양념장<br>방풍나물무침<br>배추김치   | 삼색나물비빔밥/달걀후라이<br>이<br>유부맑은국<br>치킨너겟/머스타드S<br>김구이<br>배추김치<br>요구르트 | 잡곡밥<br>버섯된장국<br>돈육짜장볶음<br>불어묵조림<br>단배추나물<br>깍두기   | 잡곡밥<br>오징어묵국<br>돈육푹찜<br>연근흑임자소스무침<br>깻잎순나물<br>배추김치   | 잡곡밥1/2<br>잔치국수<br>새우부추전<br>과일샐러드<br>깍두기<br>요구르트 |
| 저녁      |          | 백미밥<br>순두부백탕<br>고등어구이<br>가지나물볶음<br>부추오이무침<br>깍두기     | 백미밥<br>근대된장국<br>닭살굴소스볶음<br>브로콜리숙회/초장<br>오복지무침<br>배추김치 | 백미밥1/2<br>물만두국<br>고추잡채<br>꽃빵<br>열무된장나물<br>배추김치                   | 백미밥<br>감자양파국<br>주꾸미볶음<br>청포묵무침<br>건과래무침<br>배추김치   | 백미밥<br>참치김치찌개<br>채소달걀말이<br>가지볶음<br>시금치나물<br>배추김치     | 백미밥<br>버섯된장국<br>오리주물럭<br>고사리나물<br>상추겉절이<br>배추김치 |
| 오전간식    |          | 미숫가루                                                 | 율무차                                                   | 미숫가루                                                             | 율무차                                               | 미숫가루                                                 | 율무차                                             |
| 저녁간식    |          | 증편&보리차                                               | 약밥                                                    | 카스테라, 우유                                                         | 찜감자, 녹차                                           | 통밀쿠키                                                 | 삶은달걀, 둥글레차                                      |
| 에너지/단백질 |          | 1821.3/95.3                                          | 1942.5/88.5                                           | 1999.5/86.4                                                      | 1817/82.7                                         | 1807.9/72.9                                          | 1813.9/71.9                                     |

| 원산지<br>표시 | 쌀<br>(밥,죽,누룽지) | 배추김치           | 쇠고기 | 돼지고기 | 닭고기 | 꽃게 | 콩<br>(두부,순두부,콩비지) | 전복 | 명태 | 오징어 | 고등어 | 다랑어<br>(참치등) |
|-----------|----------------|----------------|-----|------|-----|----|-------------------|----|----|-----|-----|--------------|
|           | 산              | 배추:산<br>고춧가루:산 | 산   | 산    | 산   | 산  | 산                 | 산  | 산  | 산   | 산   | 산            |

※ 센터 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수

※백미밥은 잡곡밥으로 변경가능 합니다

※배추김치는 김치류로 변경가능 합니다

## 2026년 5월 차량운행표

### 오전

1. 1호차 1차 센터출발⇒08:10이경자⇒08:12최봉연⇒08:15박수경⇒08:20이숙교⇒08:23장호영⇒08:25민춘배⇒센터도착  
2차 센터출발⇒08:45김순자⇒08:50이금초⇒08:55신건길⇒09:00김순임⇒09:05김정자⇒09:10신향식⇒센터도착
2. 2호차 1차 센터출발⇒07:15이영옥⇒07:20정환섭⇒07:30이봉금⇒센터도착  
2차 센터출발⇒08:00정광신⇒08:10백숙자⇒08:15이석자⇒센터도착
3. 3호차 1차 센터출발⇒08:25심덕수⇒08:30김덕순⇒센터도착
4. 4호차 1차센터출발⇒08:15박간난⇒08:20박승열⇒08:30남영숙⇒08:40김말남⇒08:45김정남⇒센터도착
5. 5호차 1차센터출발⇒08:20이정순⇒08:25정길자⇒08:30이희자⇒센터도착  
2차 센터출발⇒08:45임정자⇒08:50송경자⇒08:55김계순⇒센터도착
6. 6호차 1차 센터출발⇒08:40노영종⇒08:50오부녀⇒09:05신경순⇒센터도착

### 오후

1. 1호차 1차 센터출발⇒16:15이경자⇒16:18최봉연⇒16:23박수경⇒16:25이숙교⇒16:30민춘배⇒센터도착  
2차 센터출발⇒16:50김순자⇒16:55이금초⇒17:00신건길⇒17:05김순임⇒17:10김정자⇒17:15신향식⇒센터도착
2. 2호차 1차 센터출발⇒16:10정광신⇒16:20백숙자⇒16:30심덕수⇒센터도착  
2차 센터출발⇒17:10이희자⇒17:15장호영⇒17:25정환섭⇒센터도착
3. 3호차 1차 센터출발⇒16:25박승열⇒16:30박간난⇒16:40김덕순⇒센터도착  
2차센터출발⇒17:05김계순⇒17:15이석자⇒17:30이영옥⇒17:40이봉금⇒센터도착
5. 5호차 1차 센터출발⇒16:50송경자⇒16:53임정자⇒17:03남영숙⇒17:06김말남⇒17:10김정남⇒센터도착
6. 6호차 1차 센터출발⇒16:25이정순⇒16:30정길자⇒센터도착  
2차 센터출발⇒16:55노영종⇒17:05오부녀⇒17:15신경순⇒센터도착

※ 주의 사항 : 치매, 문제행동이 있는 어르신의 경우에는 탑승 전, 하차 이후 어르신이 배회하거나 집을 찾지 못하는 일이 없도록 보호자에게 반드시 인계하도록 한다.

※ 상기 일정은 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

(주)솔숲노인복지센터