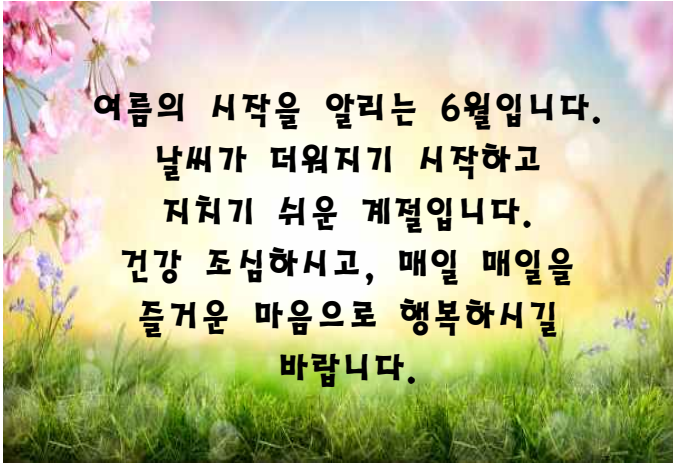


(주)솔숲노인복지센터 소식지

2026년 6월호

주야간보호, 방문요양, 방문목욕, 방문간호



♡ 공지 사항 ♡

- ♣ 6월 3일, 6일 정상 운영 합니다.
- ♣ 6월 9일: 생신축하연
(우리소리재능 봉사단)
정*신어르신, 김*자어르신, 이*자어르신
- ♣ 6월 16일: 미용봉사 및 공연
- ♣ 토요일은 차량 시간이 조정될 수 있습니다.
이점 양해 바랍니다.
- ♣ 궁금한 사항 있으시면 언제든지 연락 주십시오.
- ♣ 첨부: 6월 프로그램 일정표, 6월 식단표, 6월차량운행표
- ♣ 여름철 식중독 교육자료

5월 주간보호센터 활동 사진



난공불락 대한민국



보송보송 빨래



봄 소풍-수도국산박물관



고도리 한판



기후위기 속 **여름철 식중독** 주의하기

무더위·폭우 시기, 위생관리에 더 주의해주세요!

① 기후위기란?

- 기후위기란 기후변화로 인해 기온 상승과 폭우 등 날씨가 점점 극단적으로 변하면서, 물 부족, 식량 문제 등 다양한 영향을 일으키는 상태를 말합니다



② 기후변화가 식품 위생에 미치는 영향

● 호우·홍수

- 하천 범람으로 인하여 분변세균이 식재료 등에 오염
- 고온·다습한 환경으로 식중독균의 빠른 증식으로 식중독 발생

● 폭염

- 높은 기온으로 인하여 식품에 오염된 식중독균이 빠르게 증식하여 식중독 유발

③ 여름철, 주의가 필요한 세균성 식중독

- 병원성대장균, 클로스트리디움퍼프린젠스, 살모넬라, 황색포도상구균 등의 세균이 원인이 되는 식중독으로 주로 여름철에 많이 발생

살모넬라균



오염된 달걀을 만든 후 손을 씻지 않고 조리한 경우

병원성 대장균



샐러드, 길거리 음식 등 익히지 않은 채소류 조리 음식에서 주로 발생

퍼프린젠스



제육볶음, 갈비찜 등을 대량 조리하고 실온에 방치할 경우 발생

황색포도상구균



씻지 않은 맨손으로 조리한 음식을 실온에 방치할 경우 발생

④ 식중독 주요 증상

복통



구토



발열



설사



⑤ 식중독 예방방법(손보구가세)

손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기

보관온도 지키기



냉장식품 5°C 이하
냉동식품 -18°C 이하

구분사용하기



날 음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분사용

가열하기



육류 중심온도 75°C
(아패류 85°C)
1분 이상 익히기

세척·소독하기



식재료와 조리기구는
깨끗이 세척·소독



※ 기후위기와 식생활안전에 대한 자세한 정보는
'식생활안전ON' 유튜브 채널에서 확인하실 수 있습니다.
* 5월 13일 영상 공개

2026년 06월

프로그램 운영일정

솔숲노인복지센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
	1 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <아트별> 꽃피는 단청 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 기억력향상-한글배우기 14:30~15:30(60분)	2 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <소리꽃> 청춘은즐거워 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 주의력, 집중력강화-색칠공부 14:30~15:30(60분)	3 9회지방선거 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <인지수> 불엿다 떼었다 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 언어, 사고력향상-기억력게임 14:30~15:30(60분)	4 신체(전체) 실버체조 신체(전체) 필라테스 운동 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 계산, 논리력향상-패턴찾기 14:30~15:30(60분)	5 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <오감나무> 연꽃정원 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 시각적, 공간지각향상-그때 그 시절에는 14:30~15:30(60분)	6 현충일 신체(전체) 실버체조 신체(전체) 생활체육-고무신던지기 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 신체, 인지-노래교실 14:30~15:30(60분)
7	8 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <아트별> 화분 만들기 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 기억력향상-채소·동물 맞추기 14:30~15:30(60분)	9 신체(전체) 실버체조 가족(전체) 생신축하연 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 주의력, 집중력강화-숨은그림찾기 14:30~15:30(60분)	10 신체(전체) 실버체조 인지(전체) (인지수) 나의 반쪽을 찾아라 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 언어, 사고력향상-기억력게임 14:30~15:30(60분)	11 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <소리꽃> 장미꽃피는 남쪽향구 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 기억력향상-단어떠올리기 14:30~15:30(60분)	12 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <오감나무> 나도환경운동가 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 시각적, 공간지각강화-도형 맞추기 14:30~15:30(60분)	13 신체(전체) 실버체조 신체(전체) 생활체육-투호 던지기 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 신체, 인지-노래장단맞추기 14:30~15:30(60분)
14	15 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <아트별> 해변의 슬리퍼 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 기억력향상-초성음단어찾기 14:30~15:30(60분)	16 신체(전체) 실버체조 신체(전체) 필라테스 운동 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 주의력, 집중력강화-십자수 색칠하기 14:30~15:30(60분)	17 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <인지수> 밀려오는파도처럼 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 언어, 사고력향상-끝말잇기게임 14:30~15:30(60분)	18 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <소리꽃> 배 그리고 항구 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 계산, 논리력향상-숫자이어가기 14:30~15:30(60분)	19 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <오감나무> 기분좋은 숙면 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 시각적, 공간지각-얼굴꾸미기 14:30~15:30(60분)	20 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 고리링 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 신체, 인지-노래교실 14:30~15:30(60분)
21	22 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <아트별> 장수와 복을 담아 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 기억력향상-계절에 맞는 것 찾기 14:30~15:30(60분)	23 신체(전체) 실버체조 신체(전체) 필라테스 운동 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 주의력, 집중력향상-동물 색칠하기 14:30~15:30(60분)	24 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <인지수> 얼싸구 좋다 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 언어, 사고력향상-그림 맞추기 14:30~15:30(60분)	25 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <소리꽃> 전국 노래자랑 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 계산, 논리력향상-문장 암호 풀기 14:30~15:30(60분)	26 신체(전체) 실버체조 인지(전체) <오감나무> 이끼속 버섯동산 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 시각적, 공간지각-우리는하나 14:30~15:30(60분)	27 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 생활체육-볼링놀이 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 신체, 인지-노래장단맞추기 14:30~15:30(60분)
28	29 신체(전체) 실버체조 사회(전체) 세상뉴스전하기 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 기억력향상-가나다라마바사 14:30~15:30(60분)	30 신체(전체) 실버체조 신체(전체) 필라테스 운동 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 주의력, 집중력향상-달력 만들기 14:30~15:30(60분)				

2026년 6월 1주 식단표

노인_표준식

술술노인복지센터

구분		1일(월요일)	2일(화요일)	3일(수요일)	4일(목요일)	5일(금요일)	6일(토요일)/현충일
아침		잡곡밥 근대된장국 두부양념조림 오이생채 오복지들기름무침 배추김치	잡곡밥 물만둣국 새우살달걀볶음 가지나물 숙주나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 소고기당면볶음 잔멸치아몬드조림 꽃마늘대무침 배추김치	잡곡밥 달걀파국 참치채소볶음 도라지무침 비름나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 섭산적구이 감자조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 복쌈국 돈육장조림 마늘쫄면새우볶음 근대나물 배추김치
점심		잡곡밥 순살감자탕 채소달걀말이 우영조림 열무나물 열무김치	잡곡밥 시래기된장국 닭볶음탕 도토리묵무침 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 가쓰오부시장국 돈까스/소스 마카로니콘샬레드 오이양파무침 열무김치	잡곡밥 시금치된장국 돈삼겹수육 상추쌈/쌈장 무생채 배추김치	잡곡밥 호박새우젓국 오징어볶음 올방개묵무침 브로콜리숙회/초장 배추김치	열무보리비빔밥/약고추장 우렁된장찌개 달걀후라이 메밀전병 건파래자반 배추김치
저녁		잡곡밥 홍합살맑은국 돈갈비찜 애호박전 고추된장무침 배추김치	잡곡밥 사골곰탕 적어구이 파프리카버섯전 참나물겉절이 열무김치	잡곡밥 순두부찌개 오리훈제채소무침 새송이버섯볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 닭개장 가자미양념찜 미역줄기볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 들깨미역국 안동찜닭 숙갓두부무침 고구마순나물 열무김치	잡곡밥 쇠고기우거지국 삼치무조림 어항가지볶음 시금치나물 배추김치
오전간식		미숫가루	율무차	미숫가루	율무차	미숫가루	율무차
저녁간식		찐고구마, 보리차	찰보리빵, 우유	바나나	백설기&보리차	쌀튀밥	통밀쿠키

※ 센터 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부,순두부,콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다량어 (참치등)
	산	배추:산 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 6월 2주 식단표

노인_표준식

술숯노인복지센터

구분	7일(일요일)	8일(월요일)	9일(화요일)	10일(수요일)	11일(목요일)	12일(금요일)	13일(토요일)
아침		잡곡밥 조갯살맑은국 미트볼조림 건새우마늘쫄볶음 배추된장나물 열무김치	잡곡밥 오징어묵국 채소달걀찜 잔멸치파리고추볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 가자미양념찜 양배추나물 도시락김 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 모듬장조림 채어묵볶음 파리고추찜 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 닭살피망볶음 애호박나물 취나물무침 배추김치	잡곡밥 버섯맑은국 너비아니구이 썩갓두부무침 건과래자반 배추김치
점심		잡곡밥 콩나물김치국 고등어구이 고추잡채&꽃빵 양념깻잎지 열무김치	잡곡밥 시금치된장국 제육고추장불고기 머위대들깨무침 상추/쌈장 배추김치	짜장밥 짬뽕국 탕수육/소스 단무지무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 열무된장국 주꾸미볶음 도토리묵/양념장 무나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 생선까스/타르타르소스 단호박샐러드 오이무침 열무김치	잡곡밥 콩나물국 닭갈비 치커리무침 고구마순나물 배추김치
저녁		잡곡밥 호박된장찌개 닭살카레볶음 미니새송이버섯조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 황태미역국 차돌박이숙주볶음 우영조림 청경채나물 배추김치	잡곡밥 감자맑은국 닭살갈소스조림 가지볶음 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 소고기배춧국 코다리강정 표고버섯볶음 비름나물 열무김치	잡곡밥 시금치된장국 채소달걀말이 감자볶음 브로콜리숙회/초장 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 제육김치볶음 연근조림 깻잎순나물 열무김치
오전간식		미숫가루	울무차	미숫가루	울무차	미숫가루	울무차
저녁간식		삶은달걀&보리차	찰옥수수빵, 매실차	씨없는포도	증편&보리차	쌀튀밥	호밀빵, 우유
에너지/단백질		1920/88.9	1954.6/87.3	1842.1/85.6	1792.3/83.7	1894/63.2	1826.3/75.2

원산지 표시	쌀 (밥, 죽, 누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부, 순두부, 콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다량어 (참치등)
	산	배추:산 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 6월 3주 식단표

노인_표준식

솔숲노인복지센터

구분	14일(일요일)	15일(월요일)	16일(화요일)	17일(수요일)	18일(목요일)	19일(금요일)	20일(토요일)
아침		잡곡밥 소고기뭇국 섭산적 잔멸치볶음 비름나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 오징어굴소스조림 애너타리버섯볶음 근대나물 열무김치	잡곡밥 시래기된장국 마파두부 건새우마늘종볶음 곤드레나물 배추김치	잡곡밥 달걀팥국 임연수구이 콩나물무침 브로콜리깨소스볶음 배추김치	잡곡밥 복쌈국 소고기장조림 맛살팽이버섯볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 새우살청경채볶음 불어묵곤약조림 참나물무침 배추김치
점심		잡곡밥 아욱된장국 돈목살양파볶음 상추쌈/쌈장 숙주나물 배추김치	토마토두부카레라이스 미소국 치킨너겟/머스타드S 토마토양상추S/발사믹D 열무김치 사과주스	잡곡밥2/3 김가루떡국 돈갈비찜 애호박볶음 치커리유자무침 열무김치	잡곡밥 시금치된장국 소고기양배추볶음 미니새송이버섯조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 돈육볶음 탕평채 시래기나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오리주물럭볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치
저녁		잡곡밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 우영채볶음 참나물겉절이 열무김치	잡곡밥 육개장 삼치구이 도토리묵무침 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 감자양파국 닭볶음탕 가지볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 사골우거짓국 단호박해물찜 사각어묵볶음 고구마순나물 열무김치	잡곡밥 아욱된장국 적어무조림 연두부/양념장 열무나물 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 돈맥적구이 미역줄기볶음 무생채 배추김치
오전간식		미숫가루	율무차	미숫가루	율무차	미숫가루	율무차
저녁간식		약밥	프렌치토스트, 우유	삶은달걀, 보리차	바나나	찰보리빵, 등글레차	통밀쿠키
에너지/단백질		1853.7/78.2	2174.4/91.7	1800.7/89	1969.4/92	1856.6/83.7	1869/76.1

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부,순두부,콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다량어 (참치등)
	산	배추:산 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 6월 3주 식단표

노인_표준식

술숯노인복지센터

구분	14일(일요일)	15일(월요일)	16일(화요일)	17일(수요일)	18일(목요일)	19일(금요일)	20일(토요일)
아침		잡곡밥 소고기묵국 섭산적 잔멸치볶음 비름나물 배추김치	잡곡밥 콩나물김치국 오징어굴소스조림 애너타리버섯볶음 근대나물 열무김치	잡곡밥 시래기된장국 마파두부 건새우마늘중볶음 곤드레나물 배추김치	잡곡밥 달걀팻국 임연수구이 콩나물무침 브로콜리개소스볶음 배추김치	잡곡밥 복엇국 소고기장조림 맛살팽이버섯볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 새우살청경채볶음 불어묵곤약조림 참나물무침 배추김치
점심		잡곡밥 아욱된장국 돈목살양파볶음 상추쌈/쌈장 숙주나물 배추김치	토마토두부카레라이스 미소국 치킨너겟/머스타드S 토마토양상추S/발사믹D 열무김치 사과주스	잡곡밥2/3 김가루떡국 돈갈비찜 애호박볶음 치커리유자무침 열무김치	잡곡밥 시금치된장국 소고기양배추볶음 미니새송이버섯조림 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 돈육볶음 탕평채 시래기나물 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 오리주물럭볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치
저녁		잡곡밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 우엉채볶음 참나물겉절이 열무김치	잡곡밥 육개장 삼치구이 도토리묵무침 미나리무생채 배추김치	잡곡밥 감자양파국 닭볶음탕 가지볶음 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 사골우거짓국 단호박해물찜 사각어묵볶음 고구마순나물 열무김치	잡곡밥 아욱된장국 적어무조림 연두부/양념장 열무나물 배추김치	잡곡밥 떡만둣국 돈맥적구이 미역줄기볶음 무생채 배추김치
오전간식		미숫가루	율무차	미숫가루	율무차	미숫가루	율무차
저녁간식		약밥	프렌치토스트, 우유	삶은달걀, 보리차	바나나	찰보리빵, 둥글레차	통밀쿠키
에너지/단백질		1853.7/78.2	2174.4/91.7	1800.7/89	1969.4/92	1856.6/83.7	1869/76.1

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부,순두부,콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다량어 (참치등)
	산	배추:산 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 6월 4주 식단표

노인_표준식

솔숲노인복지센터

구분	21일(일요일)	22일(월요일)	23일(화요일)	24일(수요일)	25일(목요일)	26일(금요일)	27일(토요일)
아침		잡곡밥 시금치된장국 닭살고구마조림 밥새우볶음 열무고추장나물 열무김치	잡곡밥 홍합살맑은국 동그랑땡전 모듬콩조림 시금치나물 배추김치	잡곡밥 복쌈국 스크램블에그 연근아몬드조림 파리고추양념찜 배추김치	잡곡밥 콩나물국 가자미카레구이 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 어묵썩갓국 돈육메알장조림 연두부/양념장 오이나물 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 닭살굴소스조림 새송이버섯볶음 애호박나물 배추김치
점심		잡곡밥 소고기뭇국 코다리장정 가지볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 소고기당면볶음 잔멸치볶음 상추양파무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 고등어구이 도라지무침 비름나물 열무김치	잡곡밥 호박고추장찌개 안동찜닭 감자샐러드 고사리나물 배추김치	곤드레나물밥/양념장 유부된장국 해물김치전 맛살브로콜리볶음 깍두기 요구르트	잡곡밥1/2 바지락칼국수 너비아니구이 건새우마늘종볶음 열무나물 열무김치
저녁		잡곡밥 들깨수제비국 오징어볶음 청포묵김무침 쪽파무생채 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 참치김치볶음 온두부찜 미니새송이버섯조림 열무김치	잡곡밥 무채들깨국 돈육쪽찜 사각어묵볶음 근대된장나물 배추김치	잡곡밥 달걀팻국 차돌박이숙주볶음 뱅어포구이 얼갈이나물 열무김치	잡곡밥 설렁탕 삼치엿장조림 죽순채피망볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 차돌된장찌개 돈사태찜 가지볶음 들깨무나물 배추김치
오전간식		율무차	미숫가루	율무차	미숫가루	율무차	미숫가루
저녁간식		카스테라, 우유	쌀튀밥	증편&보리차	약밥	물만두&등굴레차	찜감자, 녹차
에너지/단백질		1874.7/88.4	1912/85.7	1927.4/83	1895/82.6	2079/94.1	2090.8/92.4

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부,순두부,콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다랑어 (참치등)
	산	배추:산 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 6월 5주 식단표

노인_표준식

솔숲노인복지센터

구분	28일(일요일)	29일(월요일)	30일(화요일)				
아침		잡곡밥 북엇국 섭산적구이 브로콜리숙회/초장 숙주나물 배추김치	잡곡밥밥 달걀파국 임연수양념찜 우영채볶음 꼬시래기무침 배추김치			<절기메뉴> 보리밥(망종) 감자전(하지)	<생일잔치> 잡곡밥 들기름미역국 소갈비찜 한식잡채 참나물무침 배추김치 *생일잔치용 식단은 원하는 일자에 해당 식단으로 변경하여 사용 가능합니다
점심		잡곡밥 아욱된장국 오삼불고기 양배추쌈/쌈장 오이스틱 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 호박조림 부추양파무침 깍두기				
저녁		잡곡밥 홍합살뭇국 닭볶음탕 느타리버섯볶음 열무고추장나물 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 오향장육 파채콩나물무침 시금치나물 열무김치				
오전간식		미숫가루	율무차				
저녁간식		삶은달걀, 둥글레차	호밀빵, 우유				
에너지/단백질		1831.6/94	2061.8/97.8				

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부,순두부,콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다량어 (참치등)
	산	배추:산 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 6월 차량운행표

오전

1. 1호차 1차 센터출발⇒08:00이정숙⇒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⇒센터도착
2차센터출발⇒08:00정광신⇒08:10백숙자⇒08:15이석자⇒08:25심덕수⇒센터도착
3. 3호차 1차 센터출발⇒08:25권경선⇒08:30김덕순⇒08:40두현식⇒센터도착
4. 4호차 1차센터출발⇒08:15박간난⇒08:20박승열⇒08:30남영숙⇒08:40김말남
⇒08:45김정남⇒센터도착
5. 5호차 1차센터출발⇒08:15이희자⇒08:20정길자⇒08:30김춘자⇒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⇒08:10이정숙⇒16:15이경자⇒16:18최봉연⇒16:23박수경
⇒16:25이숙교⇒16:30정길자⇒16:30민춘배⇒센터도착
2차 센터출발⇒16:50김순자⇒16:55이금초⇒17:00신건길⇒17:05김순임
⇒17:10:김정자⇒17:15신향식⇒센터도착
2. 2호차 1차 센터출발⇒16:10정광신⇒16:20백숙자⇒16:30심덕수⇒센터도착
2차 센터출발⇒17:05이희자⇒17:10장호영⇒17:25정환섭⇒17:30이영옥
⇒센터도착
3. 3호차 1차 센터출발⇒16:20박간난⇒16:25박승열⇒16:30김덕순⇒16:35권경선
⇒센터도착
2차센터출발⇒17:00김계순⇒17:10이석자⇒17:15김춘자⇒17:20두현식
⇒센터도착
5. 5호차 1차 센터출발⇒16:50송경자⇒16:53임정자⇒17:03남영숙⇒17:06김말남
⇒17:10김정남⇒센터도착
6. 6호차 1차 센터출발⇒16:55노영종⇒17:05오부녀⇒17:15신경순⇒센터도착

- ※ 주의 사항 : 치매. 문제행동이 있는 어르신인 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