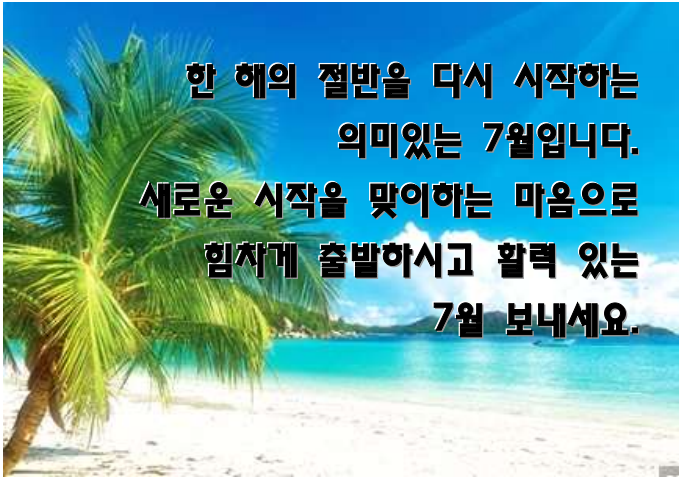


(주)솔숲노인복지센터 소식지

2026년 7월호

주야간보호, 방문요양, 방문목욕, 방문간호



한 해의 절반을 다시 시작하는
의미있는 7월입니다.
새로운 시작을 맞이하는 마음으로
힘차게 출발하시고 활력 있는
7월 보내세요.

♡ 공지 사항 ♡

- ♣ 7월 17일 정상 운영 합니다.
- ♣ 7월 28일: 생신축하연
(우리소리재능 봉사단)
민*배어르신
- ♣ 토요일은 차량 시간이 조정될 수 있습니다.
이점 양해 바랍니다.
- ♣ 궁금한 사항 있으시면 언제든지 연락 주십시오.
- ♣ 첨부 : 7월 프로그램 일정표, 7월 식단표,
7월 차량운행표
- ♣ 해외직구 식품 안전하게 구매하기 교육자료

7월 주간보호센터 활동 사진



이끼 속 버섯 동산



기분 좋은 숙면



배 그리고 항구



얼씨구 좋다

해외직구식품, 안전하게 구매하기

① 해외직구란 무엇인가요?

- 국내 소비자가 자가소비를 목적으로 해외 판매자의 사이버몰 (국내 포털사 및 오픈마켓에 입점한 해외 사업자 포함)에서 해외상품을 직접 구매하는 소비 형태
- 거래형태에 따라 직접배송, 구매대행 및 배송대행으로 구분

해외직접구매 주요 품목

상품군별

1조 9,789억원

7,872억원

4,157억원

1,971억원

의류 및
패션관련 상품

음·식료품

생활·
자동차용품

② 정식 수입 식품 vs 해외직구식품 뭐가 다를까?



정식 수입 식품

수입 시 원료 및 제품의
품질검사, 표시사항, 수출국가의
허가 또는 신고제품 여부 등
안전성을 확인한 제품



해외 직구식품

소량의 개인 사용 목적으로
수입되기 때문에 정부의 검사
심사를 거치지 않아 제품의
안전성이 확인되지 않은 제품

③ 해외직구식품 섭취전 확인해야 할 사항



제품 겉면의 섭취방법, 주의사항,
섭취량, 유통기한 등 확인하기



유해성분 확인

여기서잠깐!

대유행 디저트, '두바이 쫄떡키'에 사용되는 피스타치오·카다이프는 대부분 수입재료로,
해외 온라인 쇼핑몰이나 해외직구를 통해 구매되는 경우가 많습니다.
“해외직구식재료”는 구매 전 반드시 확인이 필요합니다.



④ 해외직구식품의 안전한 구매 방법은?

해외직구식품 율바로



‘해외직구식품 율바로’에서 확인하세요.

① 차단목록 확인

: 해외직구 위해식품 차단목록을 확인하세요!
(식품안전나라 > 해외직구정보 > 해외직구식품 율바로)

② 원료,성분 검색

: 구매하려는 제품에 표시 되어있는 (원료, 성분) 명칭을 검색해보세요!
(해외식품 율바로 > 제품명 또는 성분명 검색)

2026년 07월

프로그램 운영일정

솔숲노인복지센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 사회(전체) 선거놀이 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 언어, 사고력 향상 프로그램-속담 14:30~15:30(60분)	2 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 생활체육-지압운동 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 계산, 논리력 향상-숫자로 톡톡 14:30~15:30(60분)	3 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <오감나무> 빛의 오로라 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 시각적, 공간지각강화-사각베이직14:30~15:30(60)	4 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 생활체육-손탁구 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)
5	6 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <소리꽃> 잘했군 잘했어 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 기억력향상-세계 음식이야기14:30~15:30(60분)	7 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 필라테스 운동 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 주의력, 집중력 향상-만다라색칠하기 14:30~15:30(60분)	8 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <인지수> 우리동네전당포 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 언어, 사고력 향상-보물상자만들기14:30~15:30(60)	9 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <아트별> 파란 정원 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 계산, 논리력 향상-길이재기14:30~15:30(60분)	10 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <오감나무> 여름비의 추억 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 시각적, 공간지각-얼굴꾸미기14:30~15:30(60분)	11 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 생활체육-주먹축구 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 신체, 인지-노래장 단맛추기 14:30~15:30(60분)
12	13 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <소리꽃> 낙동강 강바람 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 기억력향상-건곤감리 태극기14:30~15:30(60분)	14 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 필라테스 운동 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 주의력, 집중력 향상-달력 만들기 14:30~15:30(60분)	15 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <인지수> 시원한 아이스크림 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 언어, 사고력 향상-날말맞추기 14:30~15:30(60분)	16 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <아트별> 노란 햇살 가득한 곳 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 계산, 논리력향상-셈하기 14:30~15:30(60분)	17 제헌절 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <오감나무> 순정의 해바라기 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 시각적, 공간지각-풍경만들기 14:30~15:30(60분)	18 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 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)
19	20 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <소리꽃> 청실홍실 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 기억력향상-한글아트14:30~15:30(60분)	21 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 비누만들기 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 주의력, 집중력향상-그림자찾기 14:30~15:30(60분)	22 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <인지수> 2026 월드컵 대한민국 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 언어, 사고력향상-부엉이모자이크14:30~15:30(60)	23 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <아트별> 추억이 머무는 그늘 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 계산, 논리력향상-시계 보기14:30~15:30(60분)	24 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <오감나무> 청춘의 빛깔,,포도 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 시각적, 공간지각강화-양만들기14:30~15:30(60분)	25 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 생활체육-쿠션 주사위던지기 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 신체, 인지-노래장 단맛추기14:30~15:30(60분)
26	27 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <소리꽃> 이 순간 부터 새 출발 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 기억력향상-초성음 단어찾기 14:30~15:30(60분)	28 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 가족(전체) 생신축하연 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 주의력, 집중력강화-선연결하기 14:30~15:30(60분)	29 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <인지수> 조각조각 도형 맞추기 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 언어, 사고력향상-보드게임 14:30~15:30(60분)	30 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인지(전체) <아트별> 머리 위의 알록달록 여름 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본)13:50~14:20(30분) 인지(전체) 계산, 논리력향상-손가락 숫자 게임 14:30~15:30(60분)	31 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 필라테스 운동 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 기능회복훈련(일상, 기본) 13:50~14:20(30분) 인지(전체) 시각적, 공간지각강화-리스 접기 14:30~15:30(60분)	

2026년 7월 1주 식단표

노인_표준식

솔숲노인복지센터

구분				1일(수요일)	2일(목요일)	3일(금요일)	4일(토요일)
아침	<절기메뉴> 잔치국수(소서) 오이냉국(대서)	<생일잔치> 잡곡밥 들기름미역국 소갈비찜 한식잡채 참나물무침 배추김치 *생일잔치용 식단은 원하는 일자에 해당 식단으로 변경하여 사용 가능합니다		잡곡밥 새우살맑은국 너비아니구이 알감자조림 비름나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 참치김치볶음 두부구이 건파래자반 깍두기	잡곡밥 복어미역국 채소달걀찜 브로콜리피망볶음 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 섭산적 부들어묵조림 청경채나물 깍두기
점심				잡곡밥 호박된장찌개 생선까스/타르소스 토마토양상추S/참깨D 노각무침 배추김치	잡곡밥 달걀파국 닭갈비 표고버섯볶음 치커리무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 훈제오리구이/머스타드 S 청포묵김무침 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 부대찌개 삼치엿장조림 숙주맛살냉채 애호박볶음 배추김치
저녁				잡곡밥 부추달걀국 돈육폭찜 마늘종건새우볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 가자미양념찜 어항가지볶음 고사리나물 배추김치	잡곡밥 오징어뭇국 마파두부 귀어채볶음 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 제육불고기 부추사과무침 양배추찜/쌈장 배추김치
오전간식				미숫가루	율무차	미숫가루	율무차
저녁간식				편고구마, 보리차	찰보리빵, 우유	바나나	백설기&보리차
에너지/단백질				1943.5/74.5	1952.8/93.7	1716.7/68.7	1888/86.8

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 7월 2주 식단표

술숯노인복지센터

노인_표준식

구분	5일(일요일)	6일(월요일)	7일(화요일)	8일(수요일)	9일(목요일)	10일(금요일)	11일(토요일)
아침		잡곡밥 콩나물국 두부양념조림 밥새우볶음 도시락김 배추김치	잡곡밥 근대된장국 육원전 진미채무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 동태양념찜 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 오징어볶음 브로콜리개소스무침 건과래자반 배추김치	잡곡밥 감자양파국 소고기장조림 채어묵볶음 숙주나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 소고기당면볶음 감자조림 오이생채 열무김치
점심		잡곡밥 육개장 임연수카레구이 양송이버섯볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥1/2 잔치국수 칠리새우 숙주나물 열무김치 요구르트	잡곡밥 미소된장국 돈까스/소스 양배추샐러드/사우전 D 아삭이고추된장무침 깍두기	잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 가지볶음 썩갓나물 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 제육김치볶음 온두부찜 곤드레나물 깍두기	잡곡밥 무다시마국 닭살굴소스볶음 표고곤약조림 근대나물 배추김치
저녁		잡곡밥 열무된장국 닭살고구마조림 미역줄기볶음 치커리양파무침 깍두기	잡곡밥 들기름미역국 수육보쌈/새우젓 미나리무생채 알배기쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 우렁된장찌개 돈사태찜 마늘종햄볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 어묵썩갓국 닭볶음탕 도토리묵무침 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 달걀실과국 코다리무조림 연근흑임자소스무침 부추양파무침 배추김치	후리가케밥1/2 냉모밀국수 튀김만두/양념장 푸실리샐러드 깍두기 요구르트
오전간식		울무차	미숫가루	울무차	미숫가루	울무차	미숫가루
저녁간식		통밀쿠키	한과&등글레차	삶은달걀&보리차	찰옥수수빵, 매실차	수박	증편&보리차
에너지/단백질		1704.4/76	1874.2/88.2	1772.8/83	1954.1/86.3	1778.3/97.3	2110.7/85.4

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 7월 3주 식단표

솔숲노인복지센터

노인_표준식

구분	12일(일요일)	13일(월요일)	14일(화요일)	15일(수요일)	16일(목요일)	17일(금요일)/제헌절	18일(토요일)
아침		잡곡밥 열무된장국 참치채소볶음 쫄갓두부무침 미니새송이버섯조림 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 떡갈비구이 애호박볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 임연수구이 건새우마늘쫄볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 스크램블에그 진미채볶음 감자샐러드 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 섭산적 미역줄기팽이버섯볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 달걀찐국 가자미양념찜 연두부, 양념장 호박잎나물 배추김치
점심		뿌리채소영양밥/양념장 감자맑은국 돈육강정 노각생채 배추김치 사과주스	잡곡밥 콩나물국 오리불고기 팽이버섯피망볶음 부추무침 배추김치	잡곡밥 반계탕 해물부추전 탕평채 고추된장무침 깍두기/요구르트	잡곡밥 달걀실과국 모듬해물찜 우영조림 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 육개장 삼치데리야끼구이 주키니볶음 청경채무침 깍두기	잡곡밥 오이냉국 닭볶음탕 숙주나물무침 깍두기 사과주스
저녁		잡곡밥 부대찌개 동태전/양념장 쫄갓두부무침 미역줄기볶음 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 순대볶음 숙주맛살무침 고춧잎나물 깍두기	잡곡밥 시래기된장국 제육고추장불고기 쪽파무생채 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 돈육고추잡채 부들어묵조림 도라지무침 배추김치	잡곡밥 두부된장찌개 안동찜닭 가지볶음 노각생채 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 소고기파리고추조림 감자채볶음 참나물무침 깍두기
오전간식		미숫가루	율무차	미숫가루	율무차	미숫가루	율무차
저녁간식		호밀빵, 우유	찜고구마, 둥글레차	약밥	찜옥수수, 우유	삶은달걀, 보리차	수박
에너지/단백질		1911.4/81.9	1776.4/60.2	1971.8/90.8	2113.3/109	1845.7/99.3	1812.6/98.2

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 7월 4주 식단표

술숯노인복지센터

노인_표준식

구분	19일(일요일)	20일(월요일)	21일(화요일)	22일(수요일)	23일(목요일)	24일(금요일)	25일(토요일)
아침		잡곡밥 호박새우젓국 달걀장조림 뽕어포구이 오복지들기름무침 배추김치	잡곡밥 버섯맑은국 소고기양배추볶음 불어묵조림 도시락김 열무김치	잡곡밥 콩나물김치국 닭살굴소스조림 물만두/양념장 비름나물 깍두기	잡곡밥 들기름미역국 명란달걀찜 잔멸치파리고추볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 동태맑은국 두부달걀구이 건새우마늘종볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 가자미양념찜 연근조림 참나물무침 배추김치
점심		카레라이스 유부장국 치킨가라아게 양상추샐러드/오리엔탈 D 오이피클 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 돈맥적구이 궁채들깨볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 치즈달걀말이 어항가지볶음 고사리나물 열무김치	잡곡밥 가쓰오부시장국 함박스테이크/소스 애너타리버섯볶음 치커리겉절이 깍두기	잡곡밥 호박고추장찌개 돈삼겉수육/새우젓 가지나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 장각삼계탕 해물완자전 탕평채 양배추콘샐러드 깍두기/수박
저녁		잡곡밥 들깨수제비국 육원전 새우살파프리카볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 코다리강정 도라지볶음 열무된장나물 배추김치	잡곡밥 감자양파국 적어구이 미니새송이버섯조림 마카로니콘샐러드 배추김치	잡곡밥 쇠고기배춧국 춘천닭갈비 애호박볶음 갯잎순나물 배추김치	잡곡밥 양송이들깨탕 훈제오리볶음 브로콜리피망볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥 콩비지찌개 돈사태찜 사각어묵볶음 시래기볶음 배추김치
오전간식		미숫가루	율무차	미숫가루	율무차	미숫가루	율무차
저녁간식		통밀쿠키, 두유	찜고구마, 매실차	카스테라, 우유	쌀튀밥	증편&보리차	약밥
에너지/단백질		1862.4/85.7	1976.9/83.2	2010.9/88.5	1721.5/68.2	1913.9/88.6	2017.2/88.6

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 7월 5주 식단표

노인_표준식

술숯노인복지센터

구분	26일(일요일)	27일(월요일)	28일(화요일)	29일(수요일)	30일(목요일)	31일(금요일)	
아침		잡곡밥 두부새우젓국 돈육장조림 도라지오이무침 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 오징어볶음 연두부/양념장 시래기된장지짐 배추김치	잡곡밥 순두부백탕 병어무조림 브로콜리숙회/초장 근대나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 너비아니구이 죽순채피망볶음 오이나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 채소달걀찜 진미채볶음 시금치나물 배추김치	
점심		잡곡밥 근대된장국 삼치카레구이 실곤약채소무침 궁채들깨볶음 배추김치	삼색나물비빔밥 북엇국 삼색나물/달걀후라이 (시금치/콩나물/당근채) 떡갈비구이 깍두기/요구르트	잡곡밥 아욱된장국 주꾸미볶음 가지나물 부추양파무침 배추김치	잡곡밥 육개장 동태전/양념장 도토리묵무침 깻잎순나물 깍두기	잡곡밥 호박된장찌개 코다리양념찜 두부숙갓무침 고구마순나물 배추김치	
저녁		잡곡밥 목살김치찌개 달걀말이 배추된장나물 연근조림 깍두기	잡곡밥 열무된장국 닭볶음탕 고사리나물 양배추쌈/쌈장 배추김치	잡곡밥 달걀실과국 훈제오리볶음 연근아몬드조림 비트쌈무 배추김치	잡곡밥 콩나물국 제육고추장불고기 미니새송이버섯볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥 건새우미역국 차돌박이숙주볶음 불어묵조림 고춧잎나물 배추김치	
오전간식		미숫가루	율무차	미숫가루	율무차	미숫가루	
저녁간식		찐감자, 녹차	통밀쿠키, 우유	삶은달걀, 둥글레차	찐옥수수, 우유	바나나	
에너지/단백질		1787.7/70.4	1984.2/87.8	1859.5/86.1	1993.1/80.4	1915/101.1	

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 7월 차량운행표

오전

1. 1호차 1차 센터출발⇒07:55김봉순⇒08:00이정숙⇒08:10이경자⇒08:12최봉연
⇒08:15박수경⇒08:18이숙교⇒08:25민춘배⇒센터도착
2차 센터출발⇒08:45김순자⇒08:50황순자⇒08:55신건길⇒09:00김순임
⇒09:05김정자⇒센터도착
2. 2호차 1차 센터출발⇒07:15이영옥⇒07:20정환섭⇒센터도착
2차센터출발⇒08:00정광신⇒08:10백숙자⇒08:15이석자⇒08:25심덕수⇒센터도착
3. 3호차 1차 센터출발 ⇒08:30남영숙⇒08:40김말남⇒08:45김정남⇒센터도착
4. 4호차 1차센터출발⇒08:05권경선⇒08:15박간난⇒08:20박승열⇒08:30김덕순
⇒08:40두현식⇒센터도착
5. 5호차 1차센터출발⇒08:15이영혜⇒08:16장호영⇒08:20정길자⇒08:30김춘자⇒센터도착
2차 센터출발⇒08:45임정자⇒08:50송경자⇒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⇒16:33민춘배⇒센터도착
2차 센터출발⇒16:50김순자⇒16:55황순자⇒17:00신건길⇒17:05김순임
⇒17:10:김정자⇒17:15김봉순⇒센터도착
2. 2호차 1차 센터출발⇒16:10정광신⇒16:20백숙자⇒16:30심덕수⇒센터도착
2차 센터출발⇒17:10장호영⇒17:25정환섭⇒17:30이영옥
⇒센터도착
3. 3호차 1차 센터출발⇒16:15권경선⇒16:25박간난⇒16:30박승열⇒센터도착
2차센터출발⇒17:10이석자⇒17:20김춘자⇒17:30두현식⇒센터도착
5. 4호차 1차 센터출발⇒16:50송경자⇒17:03남영숙⇒17:06김말남⇒17:10김정남
⇒센터도착
6. 5호차 1차 센터출발⇒16:20이영혜⇒16:30김덕순⇒센터도착
2차 센터출발⇒16:50임정자⇒17:00노영종⇒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