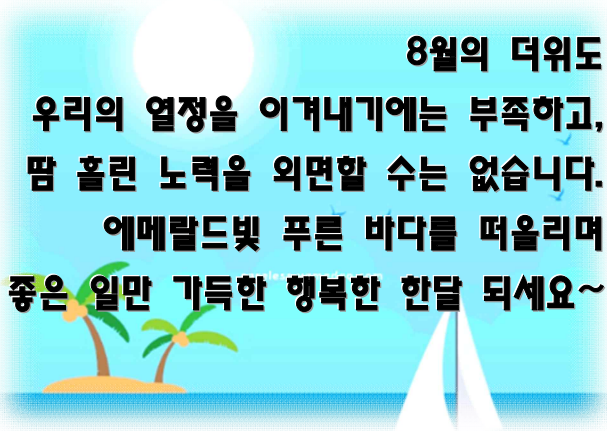


(주)솔숲노인복지센터 소식지

2026년 8월호

주야간보호, 방문요양, 방문목욕, 방문간호



♡ 공지 사항 ♡

- ♣ 8월 15일.17일 정상 운영 합니다.
- ♣ 8월 11일: 생신축하연
(우리소리재능 봉사단)
오*녀어르신, 두*식어르신,
이*자어르신
- ♣ 토요일은 차량 시간이 조정될 수 있습니다.
이점 양해 바랍니다.
- ♣ 궁금한 사항 있으시면 언제든지 연락 주십시오.
- ♣ 첨부 : 8월 프로그램 일정표, 8월 식단표, 차량운행표
- ♣ 여름철음료.빙과류당류,과다섭취주의하기

7월 주간보호센터 활동 사진



별집채우기



노란 햇살 가득한 곳



여름비의 추억



청춘의 빛깔, 포도

여름철 음료·빙과류 당류, 과다섭취 주의하기

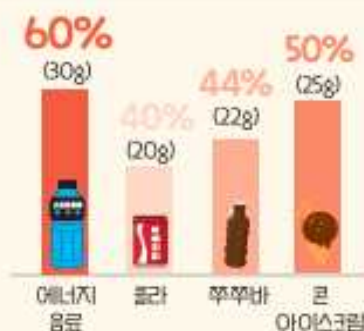
① 우리나라 국민의 여름철 당류 섭취량 ② 식품별 당류 함량

- 여름철 12세~18세에서 음료류와 빙과류 섭취로 인한 당류섭취가 가장 높음



WHO 섭취권고량 50g(성인기준)

- 가공식품을 통한 하루평균 섭취량 **35.5g**
(6-29세 어린이·청소년은 권고량 초과)



출처: 식품의약품안전처 영양성분 표시기준(2025.11기준)

③ 자연식품과 가공식품 속 당류함량 비교

자연식품



12.2g

포도(100g)



6.2g

옥수수(100g)



9g

원유유(200ml)



0g

물(200ml)

가공식품



30g

과일형 주스(180ml)



16g

케러멜팝콘(60g)



29g

초콜릿우유(200ml)



28g

탄산음(250ml)

④ 당류 과잉 섭취 시 문제점



비만



충치



당뇨 및 대사증후군



심혈관계질환

'당류 줄이기'의
더 많은 정보를
확인해 보세요.



'어린이 가공식품
품질인증제도'에 대해
알아보세요.



⑤ '건강한 여름나기 당류 줄이기' 실천요령



더위 해소 및 수분 보충을
위해 시원한 물, 탄산수
선택하기



여름철 음료 및
빙과류 대신 제철 과일
먹기



어린이 음료 등은
가급적 품질인증 마크 제품
선택하기



빙수 섭취 시 시럽 등을
적게 담아 덜 달게 먹기

2026년 08월

프로그램 운영일정

술숯노인복지센터

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 신체기능 (전체) 생활체육-고무신던지기 [신체] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 인지기능 (전체) 신체,인지-노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)
2	3 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 인지기능 (전체) <소리꽃> 시골영감 기차놀이 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 인지기능 (전체) 기억력향상-계절에 맞는 것 찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)	4 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 필라테스 운동 [신체] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) 인지기능 (전체) 주의력,집중력 향상-동물색칠하기 14:30~15:30(60분)	5 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <인지수> 별 집 채우기 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 인지기능 (전체) 언어,사고력향상-칠교놀이 14:30~15:30(60분)	6 신체기능 (전체) 실버체조 [신체]10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <아트별> 선 풍기 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 인지기능 (전체) 계산,논리력향상-3.6.9게임 [인지] 14:30~15:30(60분)	7 신체기능 (전체) 실버체조 [신체]10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <오감나무> 푸르른 단오 풍경 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 기능 (전체) 시각적,공간지각강화-그림 옮겨 그리기 [인지] 14:30~15:30(60분)	8 신체기능 (전체) 실버체조 [신체]10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 생활체육-오재미 던지기 [신체] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 인지기능 (전체) 신체,인지-노래교실맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)
9	10 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <소리꽃> 당신의 꽃이 될래요 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 기억력향상-국가이름맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)	11 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 가족지지 (전체) 생신축하연 [가족] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 주의력,집중력 강화-해바라기 색칠하기 [인지] 14:30~15:30(60분)	12 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <인지수> 여름 물고기 잡기 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 언어,사고력향상-날말맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)	13 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <아트별> 창문 너머의 따뜻한 풍경 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 계산,논리력향상-숫자로 톡톡 [인지] 14:30~15:30(60분)	14 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <오감나무> 무궁화 꽃이 피었습니다 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 시각적,공간지각-블럭건물세우기 [인지] 14:30~15:30(60분)	15 광복절 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 생활체육-고리링 [신체] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 신체,인지-노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)

16	17 대체공휴일(8.15) 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 사회적응 (전체) 시장놀이활동 [사회] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 기억력향상-가나다라마바사 [인지] 14:30~15:30(60분)	18 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 필라테스 운동 [신체] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 주의력,집중력 강화-색깔 공부 [인지] 14:30~15:30(60분)	19 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <인지수> 백 세누리 손놀이 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 언어,사고력향상-끝말잇기게임 [인지] 14:30~15:30(60분)	20 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <아트별> 꽃 가지 꾸미기 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 계산,논리력향상-패턴찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)	21 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <오감나무> 수박으로 여름나기 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 시각적,공간지각강화-도형 맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)	22 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 생활체육-탱볼 축구 [신체] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 신체,인지-노래장단맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)
23	24 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <소리꽃> 옹헤아 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 언어,사고력향상-기억력게임 [인지] 14:30~15:30(60분)	25 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 필라테스 운동 [신체] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 주의력,집중력 향상-달력 만들기 [인지] 14:30~15:30(60분)	26 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <인지수> 큐브블럭 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 언어,사고력향상프로그램-숙담 [인지] 14:30~15:30(60분)	27 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <아트별> 시원한 물소리를 따라서 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 계산,논리력향상-10되는 숫자 찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)	28 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <오감나무> 옥수수 농사 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 시각적,공간지각강화-고고블럭 [인지] 14:30~15:30(60분)	29 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 생활체육-볼링놀이 [신체] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 신체,인지-노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)
30	31 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <소리꽃> 부산의 추억 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 기억력향상-채소 동물 맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)					

2026년 8월 1주 식단표

솔숲노인복지센터

노인_표준식

구분								1일(토요일)
아침	<div> <div><절기메뉴></div> <div>복숭아(처서)</div> <div>군옥수수(입추)</div> </div>	<div> <div><생일잔치></div> <div>잡곡밥</div> <div>들기름미역국</div> <div>소갈비찜</div> <div>한식잡채</div> <div>참나물무침</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>*생일잔치용 식단은 원하는 일자에 해당 식단으로 변경하여 사용 가능합니다</div> </div>					<div> <div>잡곡밥</div> <div>근대된장국</div> <div>닭갈비</div> <div>건새우마늘종볶음</div> <div>갯잎순나물</div> <div>배추김치</div> </div>
점심								<div> <div>잡곡밥1/2</div> <div>잔치국수</div> <div>돈맥적구이</div> <div>오이무침</div> <div>배추김치</div> <div>요구르트</div> </div>
저녁								<div> <div>잡곡밥</div> <div>감자맑은국</div> <div>오리불고기</div> <div>표고버섯볶음</div> <div>애호박나물</div> <div>깍두기</div> </div>
오전간식								미숫가루
저녁간식								백설기, 보리차
에너지/단백질								1904.4/78.5

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

- ※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ※ 백미밥은 잡곡밥으로, 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다
- ※ 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 메뉴 변경 가능합니다. (과일류, 떡류 등 동일 식품군 내 변경 가능)

2026년 8월 2주 식단표

노인_표준식

술숯노인복지센터

구분	2일(일요일)	3일(월요일)	4일(화요일)	5일(수요일)	6일(목요일)	7일(금요일)	8일(토요일)
아침		잡곡밥 콩가루배춧국 임연수구이 느타리버섯볶음 고구마순나물 깍두기	잡곡밥 소고기미역국 훈제오라구이/머스타드S 연두부/양념장 브로콜리깨소스 배추김치	잡곡밥 호박잎된장국 채소달걀말이 도토리묵무침 숙주나물 열무김치	잡곡밥 김치콩나물국 고갈비구이 잔멸치볶음 배추나물 깍두기	잡곡밥 순두부백탕 동그랑땡전 가지볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥 시금치된장국 채소달걀찜 우영조림 갯잎순나물 배추김치
점심		잡곡밥 육개장 떡갈비조림 감자채볶음 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 동태전/양념장 우영조림 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 닭곰탕 단호박사태찜 궁채들깨볶음 썩갓나물 깍두기	곤드레나물밥/양념장 청국장찌개 소고기장조림 과일샐러드 배추김치 요구르트	잡곡밥 오이미역냉국 고등어구이 등근호박조림 무나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 제육불고기 숙주맛살무침 양배추나물 배추김치
저녁		잡곡밥 실파달걀국 돈육짜장볶음 단무지채무침 콩나물무침 열무김치	잡곡밥 순살감자탕 코다리양념찜 팽이버섯파프리카볶음 갯잎순나물 깍두기	잡곡밥 복쌈국 마파두부 춘권튀김/양념장 오이무침 배추김치	잡곡밥 어묵썩갓국 돈목살양파볶음 근대나물 양배추찜/쌈장 배추김치	잡곡밥 배추된장국 닭갈비 느타리버섯볶음 고사리나물 깍두기	잡곡밥 감자양파국 임연수무조림 실곤약채소무침 오이무침 열무김치
오전간식		미숫가루	율무차	미숫가루	율무차	미숫가루	율무차
저녁간식		통밀쿠키	한과, 둥글레차	삶은달걀, 보리차	찰옥수수빵, 매실차	수박	증편, 보리차
에너지/단백질		1865.6/89.2	1919.1/87.9	1889/91.6	1936.7/83.1	1825.3/95.7	1851.5/80.8

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

※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 백미밥은 잡곡밥으로, 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

※ 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 메뉴 변경 가능합니다. (과일류, 떡류 등 동일 식품군 내 변경 가능)

2026년 8월 3주 식단표

노인_표준식

술술노인복지센터

구분	9일(일요일)	10일(월요일)	11일(화요일)	12일(수요일)	13일(목요일)	14일(금요일)	15일(토요일)/광복절
아침		잡곡밥 근대된장국 닭살고구마조림 브로콜리초무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥 홍합살미역국 떡갈비구이 채소달걀말이 숙주나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 가자미양념찜 도라지무침 가지나물 열무김치	잡곡밥 애호박새우젓국 마파두부 브로콜리깨소스 아욱된장무침 배추김치	잡곡밥 복쌈국 스크램블에그 잔멸치볶음 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 달걀찜국 참치김치볶음 표고버섯볶음 애호박무침 열무김치
점심		잡곡밥 사골우거짓국 임연수구이 연근조림 참나물무침 배추김치	카레라이스 팽이버섯장국 치킨가라아게 양배추샐러드/사우전 D 깍두기 요거트	잡곡밥 시래기된장국 너비아니구이 건새우마늘종볶음 건파래자반 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 돈육볶음 감자채볶음 근대나물 배추김치	잡곡밥 닭다리백숙 옥수수김치전 오이양파무침 깍두기 과일화채	잡곡밥 부대찌개 계란찜 도토리묵무침 고춧잎나물 배추김치
저녁		잡곡밥 동태쫄면국 동그랑땡전 미니새송이버섯볶음 애호박나물 깍두기	잡곡밥 콩비지찌개 고등어무조림 청포묵무침 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 육개장 달걀파리고추장조림 채어묵볶음 노각무침 배추김치	잡곡밥 강된장찌개 차돌박이숙주볶음 양배추찜/쌈장 열무나물 배추김치	잡곡밥 물만둣국 적어구이 알감자조림 오이나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 닭갈비 사각어묵볶음 물미역초무침 배추김치
오전간식		미숫가루	율무차	미숫가루	율무차	미숫가루	율무차
저녁간식		호밀빵, 우유	쌀튀밥	약밥	단호박찜, 우유	삶은달걀, 보리차	수박
에너지/단백질		1913.7/81.5	1921.2/73.9	1859/81.4	1883.9/77.5	1897.2/92.4	1805.7/85.8

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

※ 식단은 식자재 공급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 백미밥은 잡곡밥으로, 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다.

※ 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 메뉴 변경 가능합니다. (과일류, 떡류 등 동일 식품군 내 변경 가능)

2026년 8월 4주 식단표

노인_표준식

술숯노인복지센터

구분	16일(일요일)	17일(월요일)	18일(화요일)	19일(수요일)	20일(목요일)	21일(금요일)	22일(토요일)
아침		잡곡밥 소고기미역국 채소달걀찜 파리고추잔멸치볶음 숙주나물 깍두기	잡곡밥 두부새우젓국 섭산적구이 부들어묵볶음 노각무침 깍두기	잡곡밥 유부맑은국 가자미양념찜 브로콜리초무침 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 콩비지백탕 동태전/양념장 불어묵조림 애호박나물 배추김치	잡곡밥 소고기묵국 마파두부 실치볶음 가지나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 병어무조림 숙주맛살무침 고구마순나물 깍두기
점심		잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 오이양파무침 양배추나물 배추김치	잡곡밥 콩나물국 해물완자조림 도토리묵무침 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 시래기된장국 돈육파채불고기 도라지오이무침 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 치즈달걀말이 느타리버섯볶음 콩나물무침 깍두기	잡곡밥2/3 삼색수제비국 돈갈비찜 우영조림 시금치무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 훈제오라구이/머스타드S 팽이버섯과프리카볶음 무쌈 배추김치
저녁		잡곡밥 감자맑은국 차돌박이숙주볶음 꽃말살샐러드 양념깻잎지 배추김치	잡곡밥 팽이된장국 안동찜닭 숙주나물 다시마튀각 배추김치	잡곡밥 육개장 두부달걀구이 팽이버섯피망볶음 열무나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 돈육파인애플볶음 연근조림 배추나물 열무김치	잡곡밥 들깨미역국 임연수구이 알감자조림 깻잎순나물 깍두기	잡곡밥 황태채뭇국 소고기당면볶음 오이무침 매실장아찌 배추김치
오전간식		울무차	미숫가루	울무차	미숫가루	울무차	미숫가루
저녁간식		통밀쿠키, 두유	물만두, 보리차	카스테라, 우유	단호박찜, 녹차	쌀과자, 수정과	찐고구마, 보리차
에너지/단백질		1925.5/78.8	1824.8/81	1847.9/86.1	1865.8/85.7	1936.3/77.9	1964.8/81.6

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

※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 백미밥은 잡곡밥으로, 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다

※ 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 메뉴 변경 가능합니다. (과일류, 떡류 등 동일 식품군 내 변경 가능)

2026년 8월 5주 식단표

노인_표준식

솔숲노인복지센터

구분	23일(일요일)	24일(월요일)	25일(화요일)	26일(수요일)	27일(목요일)	28일(금요일)	29일(토요일)
아침		잡곡밥 달걀찜국 떡갈비구이 느타리버섯볶음 갯잎순나물 배추김치	잡곡밥 다시마무침국 동태양념찜 브로콜리깨소스 숙주나물 배추김치	잡곡밥 버섯들깨국 채소달걀말이 우영조림 참나물무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 소고기장조림 실치볶음 청경채나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 마파두부 불어목조림 갯잎순나물 배추김치	잡곡밥 소고기뭇국 닭가슴살피망조림 건새우마늘종볶음 치커리겉절이 배추김치
점심		잡곡밥 소고기뭇국 동그랑땡전 연근조림 치커리유자무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 코다리무조림 표고버섯볶음 오이무침 배추김치	잡곡밥 호박된장찌개 오리주물럭 오이양파무침 양배추나물 배추김치	잡곡밥 북엇국 두부양념조림 토마토양상추S/오리엔탈 D 오이피클 깍두기/요구르트	잡곡밥 우무냉국 삼치양념찜 애호박전 무생채 열무김치	잡곡밥 달걀찜국 함박스테이크/소스 단무지채무침 배추김치 요구르트
저녁		잡곡밥 청국장찌개 돈육폭찜 단호박샐러드 청경채나물 배추김치	잡곡밥 유부맑은국 오삼불고기 청포묵무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 사골우거짓국 고등어구이 감자채당근볶음 고구마순나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 닭볶음탕 미니새송이버섯조림 근대나물 배추김치	잡곡밥 순두부맑은국 차돌박이숙주볶음 양배추찜/쌈장 고춧잎나물 배추김치	잡곡밥 열무된장국 영양찜닭 브로콜리초무침 콩나물무침 배추김치
오전간식		울무차	미숫가루	울무차	미숫가루	울무차	미숫가루
저녁간식		찰보리빵, 등글레차	찐감자, 우유	증편, 보리차	통밀쿠키, 두유	카스테라 우유	삶은달걀, 보리차
에너지/단백질		1976.2/73.2	1810/93.7	1949.5/72.6	1865.7/92.1	1828.9/79.5	1813.9/86.7

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

- ※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ※ 백미밥은 잡곡밥으로, 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다
- ※ 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 메뉴 변경 가능합니다. (과일류, 떡류 등 동일 식품군 내 변경 가능)

2026년 8월 6주 식단표

노인_표준식

솔숲노인복지센터

구분	30일(일요일)	31일(월요일)					
아침		잡곡밥 건새우뭇국 모듬장조림 숙갓두부무침 고사리나물 배추김치					
점심		잡곡밥 호박잎된장국 오삼불고기 감자채볶음 상추겉절이 배추김치					
저녁		잡곡밥 콩비지찌개 임연수구이 미역줄기볶음 숙주나물 배추김치					
오전간식		미숫가루					
저녁간식		쌀과자					
에너지/단백질		1851.5/79.4					

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

- ※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있습니다.
- ※ 백미밥은 잡곡밥으로, 배추김치는 김치류로 변경 가능합니다
- ※ 동일 식품군 내에서 동일 조리법으로 메뉴 변경 가능합니다. (과일류, 떡류 등 동일 식품군 내 변경 가능)

2026년 8월 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⇒08:55김순임⇒09:00김정자
⇒센터도착
2. 2호차 1차 센터출발⇒07:15이영옥⇒07:20정환섭⇒07:30이순애⇒07:40두현식
⇒센터도착
2차센터출발⇒08:00정광신⇒08:10백숙자⇒08:15이석자⇒08:25심덕수
⇒센터도착
3. 3호차 1차 센터출발 ⇒08:30남영숙⇒08:40김말남⇒08:45김정남⇒09:00주점선
⇒센터도착
4. 4호차 1차센터출발⇒08:15박간난⇒08:20박승열⇒08:30김덕순⇒센터도착
5. 5호차 1차센터출발⇒08:16장호영⇒08:20정길자⇒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⇒16:55이순애⇒17:00황순자⇒17:05김순임
⇒17:10:김정자⇒17:15김봉순⇒센터도착
2. 2호차 1차 센터출발⇒16:10정광신⇒16:20백숙자⇒16:30심덕수⇒센터도착
2차 센터출발⇒17:00이석자⇒17:10장호영⇒17:25정환섭⇒17:30이영옥
⇒센터도착
3. 3호차 1차 센터출발⇒16:10두현식⇒16:20박간난⇒16:25박승열⇒16:35김덕순
⇒센터도착
5. 4호차 1차 센터출발⇒16:50송경자⇒17:03남영숙⇒17:06김말남⇒17:10김정남
⇒17:20주점선⇒센터도착
6. 5호차 1차 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