

(주)솔숲노인복지센터 소식지

2026년 9월호

주야간보호, 방문요양, 방문목욕, 방문간호

선선함이 느껴지는
바람에 가을이 서서히
다가왔음을 실감합니다.
이번 가을에도
즐거움 가득, 행복 가득한
계절이 되시길 바랍니다.
항상 건강하세요~

♡ 공지 사항 ♡

- ♣ 9월 24일, 25일, 26일 정상 운영 합니다.
(특식 돼지갈비찜 외)
- ♣ 9월 15일: 구강 교육 (보건소)
- ♣ 9월 22일: 생신축하연 (우리소리재능 봉사단)
정*자어르신, 주*선어르신,
이*옥어르신, 박*열어르신
- ♣ 토요일은 차량 시간이 조정될 수 있습니다.
이점 양해 바랍니다.
- ♣ 어르신 일정 수정이나 궁금한 사항 있으시면 언제든지
연락 주십시오.
- ♣ 첨부 : 9월 프로그램 일정표, 9월 식단표, 차량운행표
- ♣ 노인 식생활 안전 길태조사 안내문

8월 주간보호센터 활동 사진



수박으로 여름나기



별집 채우기



꽃가지 꾸미기



큐브블럭

더 나은 노인 식생활안전 정책을 위한 기초조사 “노인 식생활안전 실태조사”

① '노인 식생활안전 실태조사'는 왜 생겨났나요?

고령화 사회 진입에 따른
건강 증진 필요성 증대

고령자의 건강 증진과 영양 상태 개선은 국가적 식생활 안전 및 복지 정책의 핵심 과제입니다.

노인특화 식생활 관리
파악 필요

노인의 경우 씹기 기능(저작 능력), 만성질환 유무, 식재료 위생 관리 능력 등에 따라 영양 불균형 및 식중독 위험에 노출되기 쉽습니다.

근거 기반 정책 수립

노인의 실제 식습관 및 급식 만족도 현황 데이터를 수집하여 효과적인 식생활 교육, 상담, 지원 사업 정책을 도출합니다.

② '노인 식생활안전 실태조사'란?

식생활안전관리원이 주관하는 조사로, 전국 어린이·사회복지급식관리지원센터에 등록된 노인복지시설 이용 어르신을 대상으로 일반사항, 영양평가, 식행동, 건강행태, 위생관리습관, 급식만족도 등 노인의 식생활 전반에 대한 설문조사를 실시합니다.

③ 노인 식생활안전 실태조사는 왜 필요한가요?

영양 섭취 불균형 예방

통곡물, 채소·과일, 단백질, 수분 섭취 수준 및 당나트륨 과다 섭취 여부를 확인하여 영양 불균형 요소 파악

식품위생 및 식중독 안전 확보

손 씻기, 교차오염 방지, 가열 조리 등 식재료 관리 및 위생 습관을 점검하여 식중독 사고 예방

급식지원 서비스 개선

시설 급식의 온·습도, 간(염도), 부드러움(저작 편의성), 개인별 맞춤 식단(질환/알레르기 반영) 제공 실태를 평가하여 급식 품질 향상

④ 조사내용은 무엇인가요?

영양평가

식품별 섭취 빈도 및
규칙적 식사 여부

식생활 행동

식사습관 및
실천습관

건강행태

신체활동, 만성질환
여부

위생관리습관

개인위생 및 식품
보관·조리·관리습관

급식만족도

급식의 맛, 양, 온도,
안전성 및 제공
서비스에 대한
만족도

⑤ 조사결과는 어디에 활용되나요?



어린이·사회복지
급식관리지원센터

어린이·사회복지급식관리지원센터를 통해 어르신 개개인 및 시설 특성에 맞는 맞춤형 급식과 교육 지원 강화에 활용됩니다.



근거 중심의 식생활
안전 정책 수립

데이터 축적을 통해 실효성 있는 국가 정책 체계 마련에 활용됩니다.



급식 안전망 고도화 및
학습 성과 확산

국가 차원의 취약계층 식생활 통계 구축 및 의무화 도입 방안을 검토하고 원시자료를 활용한 학술대회 발표와 식생활 안전 사각지대 해소에 기여합니다.

2026년 09월

프로그램 운영일정

술숲노인복지센터

연월일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
		1 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-숨은그림찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)	2 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <인지수> 제철 오징어 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 언어,사고력향상-그림 맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)	3 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <아트별> 텃밭 가꾸기 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 계산,논리력 향상-길이재기 [인지] 14:30~15:30(60분)	4 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <오감나무> 좋은 날, 예쁜 단장 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 시각적,공간지각-손가락 균형잡기 [인지] 14:30~15:30(60분)	5 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 설레는 예복한 벌 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 신체,인지-노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)
6	7 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <소리꽃> 그대 없이는 못살아 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 기억력향상-초성음 단어찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)	8 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-돌고래 색칠 하기 [인지] 14:30~15:30(60분)	9 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 사회적응 (전체) 병원놀이 [사회] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 언어,사고력-높이 더 높이 [인지] 14:30~15:30(60분)	10 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 과일 향기 가득한 마음 산책 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 계산,논리력향상-문장 암호 풀기 [인지] 14:30~15:30(60분)	11 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 11:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) 쿵떡 쿵떡방아 추억잔치 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 시각적,공간지각-얼굴꾸미기 [인지] 14:30~15:30(60분)	12 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 신체기능 (전체) 생활체육-손탁구 [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)
13	14 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <소리꽃> 넘어오는 아리랑 고개 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 기억력향상-글씨쓰기 [인지] 14:30~15:30(60분)	15 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 사회적응 (전체) 구강케어 [사회] 10:30~11:30(60분) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 신체기능 (전체) 필라테스 운동 [신체] 14:30~15:30(60분)	16 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <인지수> 조선팔도 미스&미스터 코리아 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 언어,사고력향상-보드게임 [인지] 14:30~15:30(60분)	17 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <아트별> 한가위 우리 부채 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 계산,논리력향상-컵쌓기 [인지] 14:30~15:30(60분)	18 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <오감나무> 즐거운 동물원 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 시각적,공간지각-꽃바구니 [인지] 14:30~15:30(60분)	19 신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분) 인지기능 (전체) <오감나무> 의좋은 형제 [인지] 10:30~11:30(60분)(외) 기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분) 인지기능 (전체) 신체,인지-노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)

20	<p>21</p> <p>신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분)</p> <p>인지기능 (전체) <소리꽃> 편지를 띄워요 [인지] 10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 기억력 향상-전통놀이맞추기 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>22</p> <p>신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분)</p> <p>가족지지 (전체) 생신축하연 [가족] 10:30~11:30(60분)</p> <p>기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 주의력,집중력 향상-그림자찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>23</p> <p>신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분)</p> <p>인지기능 (전체) <인지수> 지오보드 고무줄 끼우기 [인지] 10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 언어,사고력향상-꼬꼬닭 꼬꼬닭 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>24 추석</p> <p>신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분)</p> <p>인지기능 (전체) <오감나무> 가을 동물원 [인지] 10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 계산,논리력향상-패턴찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>25 추석</p> <p>신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분)</p> <p>신체기능 (전체) 생활체육-사방치기 [신체] 10:30~11:30(60분)</p> <p>기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 시각적,공간지각-우리는하나 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>26 추석</p> <p>신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분)</p> <p>신체기능 (전체) 생활체육-공기놀이 [신체] 10:30~11:30(60분)</p> <p>기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 신체,인지-노래교실 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>
27	<p>28</p> <p>신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분)</p> <p>신체기능 (전체) 필라테스 운동 [신체] 10:30~11:30(60분)</p> <p>기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 기억력 향상-용도에 맞는 물건찾기 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>29</p> <p>신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분)</p> <p>인지기능 (전체) <소리꽃> 버스를 타고 출발 [인지] 10:30~11:30(60분)(외)</p> <p>기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 주의력,집중력 향상-달력 만들기 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>	<p>30</p> <p>신체기능 (전체) 실버체조 [신체] 10:00~10:30(30분)</p> <p>신체기능 (전체) 생활체육-투호 던지기 [신체] 10:30~11:30(60분)</p> <p>기능회복훈련 (전체) 기능회복 훈련(일상,기본) [기타] 13:50~14:20(30분)</p> <p>인지기능 (전체) 언어,사고력향상-보물 상자 만들기 [인지] 14:30~15:30(60분)</p>			

2026년 9월 1주 식단표

노인_표준식

술숯노인복지센터

구분			1일(화요일)	2일(수요일)	3일(목요일)	4일(금요일)	5일(토요일)
아침	<div> <div><절기메뉴></div> <div>녹두빈대떡(백로)</div> <div>토란국(추분)</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>백미밥</div> <div>조갯살맑은국</div> <div>볼어묵메추리알조림</div> <div>감자채볶음</div> <div>토란대나물</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>콩나물국</div> <div>두부구이</div> <div>참치김치볶음</div> <div>치커리양파무침</div> <div>깍두기</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>북어미역국</div> <div>해물완자전</div> <div>맛살겨자냉채</div> <div>마늘종무침</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>어묵썩갓국</div> <div>채소달걀말이</div> <div>우영조림</div> <div>느타리버섯볶음</div> <div>깍두기</div> </div>	<div> <div>백미밥1/2</div> <div>김가루떡국</div> <div>너비아니구이</div> <div>잔멸치볶음</div> <div>열무나물</div> <div>배추김치</div> </div>
점심			<div> <div>잡곡밥</div> <div>실파달걀국</div> <div>단호박사태찜</div> <div>가지볶음</div> <div>양배추나물</div> <div>열무김치</div> </div>	<div> <div>카레라이스</div> <div>미소장국</div> <div>동태전/양념장</div> <div>과일샐러드</div> <div>배추김치</div> <div>요구르트</div> </div>	<div> <div>잡곡밥</div> <div>우거지해장국</div> <div>떡갈비조림</div> <div>도토리묵무침</div> <div>애호박나물</div> <div>깍두기</div> </div>	<div> <div>잡곡밥</div> <div>근대된장국</div> <div>돈육폭찜</div> <div>밥새우볶음</div> <div>참나물무침</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>잡곡밥</div> <div>청국장찌개</div> <div>안동찜닭</div> <div>탕평채</div> <div>표고버섯볶음</div> <div>깍두기</div> </div>
저녁			<div> <div>백미밥</div> <div>아욱된장국</div> <div>닭볶음탕</div> <div>오이무침</div> <div>고구마순나물</div> <div>깍두기</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>소고기뭇국</div> <div>돈장조림</div> <div>미니새송이버섯조림</div> <div>호박잎나물</div> <div>깍두기</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>물만둣국</div> <div>오리불고기</div> <div>두부썩갓무침</div> <div>무생채</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>두부배춧국</div> <div>순살아귀찜</div> <div>천사채샐러드</div> <div>비름나물무침</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>감자양파국</div> <div>차돌박이숙주볶음</div> <div>가지나물</div> <div>양념깻잎지</div> <div>배추김치</div> </div>
오전간식			바나나	미숫가루	요플레	사과	저지방 우유
저녁간식			카스테라, 우유	찐감자, 둥굴레차	증편, 보리차	통밀쿠키, 두유	옥수수빵, 매실차
에너지/단백질			1801.4/78.4	1896/86.5	1989.5/76	1856.5/77.9	1838.7/75

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 9월 2주 식단표

노인_표준식

솔숲노인복지센터

구분	6일(일요일)	7일(월요일)	8일(화요일)	9일(수요일)	10일(목요일)	11일(금요일)	12일(토요일)
아침	백미밥 들깨무쌈국 채소달걀찜 실곤약채소무침 콩나물무침 배추김치	백미밥 순두부백탕 훈제오라구이/머스타드S 도토리묵무침 미나리나물 배추김치	백미밥 맑은건새우국 스크램블에그 연근조림 방아잎나물 배추김치	백미밥 배추된장국 마파두부 알감자조림 가지나물 깍두기	백미밥 북엇국 소고기장조림 팽이버섯파프리카볶음 청경채나물 배추김치	백미밥 다시마무국 가자미구이 연두부/양념장 미나리숙주무침 배추김치	백미밥 소고기뭇국 오향장육 깻잎무침 열무나물 배추김치
점심	김치볶음밥 팽이된장국 두부양념구이 마카로니콘샬레드 깍두기 요거트	잡곡밥 호박고추장찌개 닭살고구마조림 녹두빈대떡 열무나물무침 배추김치	잡곡밥 두부배춧국 소고기가지볶음 부들어묵조림 애호박나물 깍두기	짜장밥 달걀팻국 해물완자전 채단무지무침 배추김치 요구르트	잡곡밥 감자양팻국 돈삼겹수육 양배추찜/쌈장 아삭이고추된장무침 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 단호박닭볶음탕 궁채들깨볶음 오이나물 깍두기	잡곡밥2/3 삼색수제비 맛살계란전 어항가지볶음 취나물무침 배추김치
저녁	백미밥 모듬어묵국 돈육바베큐소스조림 감자채볶음 치커리사과무침 배추김치	백미밥 바지락미역국 순살코다리찜 표고버섯볶음 부추겉절이 깍두기	백미밥 유부맑은국 고등어무조림 고추잡채/꽃빵 토란대나물 배추김치	백미밥 버섯들깨국 닭갈비 청포묵무침 비름나물 배추김치	백미밥 콩나물국 적어구이 단호박범벅 숙갓나물 깍두기	백미밥 버섯된장찌개 간장불고기 우엉조림 무나물 배추김치	백미밥 애호박새우젓국 돈맥적구이 느타리버섯볶음 아욱된장무침 깍두기
오전간식	저염치즈	포도	귀리우유	사과	미숫가루	메론	요플레
저녁간식	삶은달걀, 보리차	통밀쿠키, 두유	물만두, 동굴레차	카스테라, 우유	쌀과자, 수정과	약밥	찐고구마, 보리차
에너지/단백질	1938.4/86.2	2048.5/98.5	2027.2/82.3	1838.6/70.9	1849.9/91.6	1769.3/97.3	1928.1/66.3

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 9월 3주 식단표

술숯노인복지센터

노인_표준식

구분	13일(일요일)	14일(월요일)	15일(화요일)	16일(수요일)	17일(목요일)	18일(금요일)	19일(토요일)
아침	백미밥 순두부국 연근닭조림 건새우마늘농볶음 콩나물무침 배추김치	백미밥 숙주맑은국 채소달걀찜 부들어묵볶음 고구마순나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 고등어무조림 맛살겨자냉채 청경채나물 깍두기	백미밥 콩비지백탕 스크램블에그 잔멸치볶음 양배추나물 배추김치	백미밥 열무된장국 닭살고구마조림 밥새우볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 다시마무챗국 가자미구이 마늘종볶음 열무나물 배추김치	백미밥 바지락살맑은국 돈장조림 새송이버섯볶음 토란대나물 배추김치
점심	잡곡밥 육개장 동태전/양념장 천사채샐러드 애호박나물 깍두기	잡곡밥 참치김치찌개 두부감자조림 도토리묵무침 호박잎나물 배추김치	버섯영양밥/양념장 콩나물국 동그랑땡전 참나물무침 배추김치 사과주스	잡곡밥 조갯살맑은국 안동찜닭 옥수수전 취나물무침 배추김치	잡곡밥 감자애호박국 삼치카레구이 청포묵김무침 숙주나물 깍두기	잡곡밥 두부새우젓국 돈육바베큐소스볶음 콩나물삼색채 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥 소고기당면국 채소달걀말이 연근흑임자소스무침 청경채나물 깍두기
저녁	백미밥 홍합살맑은국 오리훈제채소볶음 잔멸치고추볶음 양념깻잎지 배추김치	백미밥 닭곰탕 임연수구이 표고버섯볶음 무나물 깍두기	백미밥 복엇국 돈육푹찜 가지볶음 비름나물 배추김치	백미밥 애호박고추장찌개 차돌박이숙주볶음 감자조림 부추겉절이 깍두기	백미밥 달걀찜국 제육불고기 느타리버섯볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 근대된장국 해물완자조림 썩갓나물 애느타리버섯볶음 깍두기	백미밥 감자미역국 훈제오리구이/머스터드S 궁채들깨볶음 가지양파무침 배추김치
오전간식	저지방우유	복숭아	요플레	사과	저염치즈	두유	감
저녁간식	삶은달걀, 보리차	단호박찜, 우유	찐고구마, 녹차	카스테라, 우유	증편, 수정과	약과, 동글레차	찰보리빵, 우유
에너지/단백질	1849/104.8	1752.3/78.4	1994.9/76.7	1962.7/77.6	1858.6/88.9	1833/83.1	1868.9/86.1

원산지 표시	쌀 (밥,죽,누룽지)	배추김치	쇠고기	돼지고기	닭고기	꽃게	콩 (두부,순두부,콩비지)	전복	명태	오징어	고등어	다랑어 (참치등)
산	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 9월 4주 식단표

노인_표준식

술숯노인복지센터

구분	20일(일요일)	21일(월요일)	22일(화요일)	23일(수요일)	24일(목요일)	25일(금요일)/추석	26일(토요일)
아침	백미밥 모듬어묵국 고등어데리야끼구이 들깨버섯무침 콩나물무침 열무김치	백미밥 물만둣국 떡갈비구이 감자채볶음 건취나물무침 배추김치	백미밥 북엇국 돈채피망볶음 숙갓두부무침 호박잎나물 배추김치	백미밥 토란국 가자미양념찜 브로콜리무침 비름나물 배추김치	백미밥 소고기뭇국 안동찜닭 파프리카가지볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈육굴소스볶음 잔멸치볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 달걀살파국 소고기장조림 새우살무나물 표고버섯조림 배추김치
점심	잡곡밥1/2 닭칼국수 해물채소전 맛살오이무침 깍두기 요구르트	잡곡밥 부대찌개 채소달걀찜 잔멸치볶음 비름나물초무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 단호박사태찜 꽃맛살샐러드 숙주나물 배추김치	잡곡밥 황태채뭇국 오리불고기 우영채조림 고구마순나물 깍두기	잡곡밥 콩나물국 임연수구이 사각어묵볶음 쪽파무생채 배추김치	잡곡밥 갈비탕 한식잡채 팽이버섯전 애호박나물 깍두기	잡곡밥1/2 소고기쌀국수 훈제오리구이/머스타드S 연근조림 치커리유자무침 배추김치
저녁	백미밥 들기름미역국 돼지갈비찜 도토리묵무침 가지나물 배추김치	백미밥2/3 배추된장국 간장닭갈비 들기름막국수 양념깻잎지 깍두기	백미밥 모듬버섯전골 너비아니구이 연근조림 미역줄기볶음 깍두기	백미밥 순두부백탕 돈육메추리알조림 죽순채들깨볶음 방아잎나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 차돌박이숙주볶음 마늘종볶음 참나물무침 배추김치	백미밥 어묵숙갓국 삼치카레구이 연두부/양념장 깻잎순나물 배추김치	백미밥 두부김치국 닭살피망볶음 숙주맛살무침 토란대나물 깍두기
오전간식	바나나	저염치즈	요플레	미숫가루	저지방우유	사과	두유
저녁간식	통밀쿠키, 우유	단호박찜, 녹차	삶은달걀, 보리차	옥수수빵, 우유	찐고구마, 동글레차	송편, 수정과	한과, 매실차
에너지/단백질	1970.8/82.4	1806.9/72.9	1776.2/77.5	1950.4/92.7	1845.9/75.5	1897/70.5	1994.5/79.9

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 9월 5주 식단표

노인_표준식

솔숲노인복지센터

구분	27일(일요일)	28일(월요일)	29일(화요일)	30일(수요일)			
아침	<div> <div>백미밥</div> <div>돈육김치찌개</div> <div>채소달걀찜</div> <div>감자채볶음</div> <div>숙갓나물</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>어묵숙갓국</div> <div>고등어구이</div> <div>우영조림</div> <div>고구마순나물</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>감자양파국</div> <div>마파두부</div> <div>잔멸치파리고추볶음</div> <div>콩나물무침</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>건새우두부된장국</div> <div>소고기장조림</div> <div>밥새우볶음</div> <div>토란대나물</div> <div>배추김치</div> </div>			
점심	<div> <div>잡곡밥</div> <div>맑은배추국</div> <div>두부양념조림</div> <div>새송이버섯볶음</div> <div>청경채나물</div> <div>깍두기</div> </div>	<div> <div>잡곡밥</div> <div>열무된장국</div> <div>소고기당면볶음</div> <div>부추양파겉절이</div> <div>숙주나물</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>잡곡밥</div> <div>순두부찌개</div> <div>오리주물럭</div> <div>고춧잎나물</div> <div>비트무초절임</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>잡곡밥</div> <div>복어달걀국</div> <div>치즈달걀말이</div> <div>팽이버섯파프리카볶음</div> <div>참나물무침</div> <div>깍두기</div> </div>			
저녁	<div> <div>백미밥</div> <div>사골곰탕</div> <div>통마늘제육볶음</div> <div>양배추찜/쌈장</div> <div>브로콜리초무침</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>다시마무채국</div> <div>닭볶음탕</div> <div>느타리버섯볶음</div> <div>시금치나물</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>복어미역국</div> <div>돈목살양파볶음</div> <div>가지나물</div> <div>치커리사과무침</div> <div>배추김치</div> </div>	<div> <div>백미밥</div> <div>소고기버섯국</div> <div>코다리강정</div> <div>볼어묵조림</div> <div>호박잎나물</div> <div>배추김치</div> </div>			
오전간식	복숭아	저지방우유	미숫가루	사과			
저녁간식	카스테라, 우유	증편, 보리차	쌀과자, 녹차	통밀쿠키, 우유			
에너지/단백질	1907.1/83.4	1814.4/89.1	1864.7/84	1945.9/92.4			

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 9월 차량운행표

오전

1. 1호차 1차 센터출발⇒07:55김봉순⇒08:00이정숙⇒08:10이경자
⇒08:15박수경⇒08:18이숙교⇒08:25민춘배⇒08:26장호영⇒센터도착
2차 센터출발⇒08:40김인숙⇒08:45김순자⇒08:55김순임⇒09:00김정자
⇒센터도착
2. 2호차 1차 센터출발⇒07:15이영옥⇒07:20정환섭⇒07:30이순애⇒07:40두현식
⇒센터도착
2차센터출발⇒08:12최봉연⇒08:20정길자⇒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⇒08:10백숙자⇒08:15이석자⇒08:25심덕수⇒센터도착
2차 센터출발⇒08:45임정자⇒08:50송경자⇒센터도착
6. 6호차 1차 센터출발⇒08:40노영종⇒08:50오부녀⇒09:05신경순⇒센터도착

오후

1. 1호차 1차 센터출발⇒16:10이정숙⇒16:15이경자⇒16:18최봉연⇒16:23박수경
⇒16:25이숙교⇒16:30정길자⇒16:33민춘배⇒센터도착
2차 센터출발⇒16:45김인숙⇒16:50김순자⇒17:05김순임⇒17:10김정자
⇒17:15김봉순⇒센터도착
2. 2호차 1차 센터출발⇒16:10이순애⇒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