

금천주간보호센터

1월 가정통신문

발행일

2026. 1

전 화

043-225-5900

핸드폰

010-5464-3056

안녕하세요?

금천주간보호센터입니다.

희망찬 병오년의 시작입니다. 올해도 어르신들께 따뜻한 돌봄을 전할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
새해에도 건강과 평안이 함께 하시길 바랍니다.

센터 운영일이 월요일~일요일에서 월요일~토요일 까지로 변경되었으니 참고해주세요.

<알려 드립니다>

※ 아침 송영 시 어르신들께서 준비를 하고 계셔야 다음 송영 어르신이 기다리지 않습니다.

※ 본인부담금 입금계좌 : 신한 100-031-077233 (25일까지 입금 부탁드립니다.)

※ 저희 센터에서는 에코에어 바이오닥터, 룡다운플러스로 자체 소독 및 개인위생과 소독을 철저하게 실시하고 있습니다. 가정에서도 어르신들의 건강을 위하여 위생에 만전을 기해주시길 바랍니다.

<12월 일상생활속으로>



1월 식단표



청주시3어린이·사회복지급식관리지원센터

작성자 : 유상희 영양사

1월 식단표										청주시3어린이·사회복지급식관리지원센터				
										작성자 : 유상희 영양사				
구분							1(목)		2(금)		3(토)			
간식							찐고구마		장요쿠르트		쌀과자			
중식							잡곡밥 떡만두국 소고기산적 꼬막양념찜 오이무침 배추김치		매생이굴국 참치채소전 죽순채소볶음 청경채겉절이 배추김치		소고기묵국 가자미간장조림 깻잎나물 상추부추겉절이 배추김치			
석식							양송이들깨탕 제육볶음 상추쌈, 쌈장 양파간장초절임 배추김치		온도토리묵국 새우살조림 애호박나물 파프리카무침 깍두기		달걀팥국 달걀비 마카로니샐러드 쌈무 배추김치			
구분	5(월)			6(화)			7(수)		8(목)		9(금)		10(토)	
간식	굴			꿀호떡, 보리차			떡, 보리차		호박죽		찐고구마, 보리차		장요쿠르트	
중식	물만두국 소고기찜스테이크 표고버섯들깨볶음 부추양파무침 배추김치			맑은김치국 돼지불고기 잘게썬궁채들깨볶음 파채무침 깍두기			참치채소비빔밥 미소된장국 찜만두 더덕무침 배추김치		청국장찌개 갈치살구이 온두부찜, 김치볶음 참나물겉절이 깍두기		감자고추장찌개 닭살데리야끼조림 바지락살볶음 무당근생채 배추김치		순댓국 오징어김치전 잘게썬시래기나물 돌나물무침 깍두기	
석식	올갱이된장국 두부양념조림 잘게썬미역줄기볶음 참나물샐러드 배추김치			육개장 새우살깻잎전 잘게썬호박고지나물 삼색겨자채 배추김치			잘게썬낙지연포탕 목살양파볶음 도토리묵무침 양배추쌈, 간장양념 배추김치		재첩국 닭가슴살미나리볶음 단호박조림 상추숙감무침 배추김치		봄동된장국 돈사태찜 잘게썬가김치지짐 양파겉절이 배추김치		콩가루배추국 당면소불고기 잔멸치조림 오이나물 깍두기	
구분	12(월)			13(화)			14(수)		15(목)		16(금)		17(토)	
간식	율무차, 비스켓			와플			바나나		카스타드		떠먹는요쿠르트		마가렛트	
중식	콩비지찌개 해물파전 청경채굴소스볶음 취나물무침 깍두기			썩갠된장국 순살달볶음탕 목이버섯볶음 무생채 배추김치			바지락칼국수 너비아니구이 배추겉절이 깍두기		맑은동태찌개 제육볶음 잘게썬고사리나물 오이겉절이 배추김치		된장찌개 돼지고기수육 깻잎나물 상추부추무침 배추김치		나주곰탕 캔콩치김치조림 연두부, 양념장 세발나물 깍두기	
석식	알탕 연양식불고기 당근숙주나물 상추쌈, 쌈장 배추김치			버섯들깨국 돈육양배추볶음 잘게썬연근조림 참나물사과무침 배추김치			모듬어묵탕 소갈비찜 미나리겉절이 물미역초장무침 배추김치		닭곰탕 메추리알장조림 느타리버섯전 냉이된장나물 배추김치		잘게썬오징어묵국 훈제오리채소볶음 콩나물무침 비트무생채 배추김치		뼈해장국 소고기육전 죽순볶음 오이파프리카냉채 배추김치	
구분	19(월)			20(화)			21(수)		22(목)		23(금)		24(토)	
간식	장요쿠르트			와플			마가렛트, 보리차		굴		찐고구마		떠먹는요쿠르트	
중식	콩가루배추국 달걀비 고추부각 유채나물 깍두기			사골우거지탕 떡갈비구이 툇두부무침 봄동나물 배추김치			소보로비빔밥 팽이버섯장국 꼬막양념찜 파채무침 배추김치		황태국 소불고기 삼색겨자채 비타민겉절이 배추김치		잘게썬들깨고사리탕 소고기채소볶음 단호박조림 쪽파무침 배추김치		로제스파게티 미역장국 닭안심스테이크 양상추샐러드, 오리에탈D 배추김치	
석식	맑은완자탕 돼지고기장조림 양배추숙쌈, 쌈장 깻잎나물 배추김치			청국장찌개 소고기당면볶음 들깨무나물 치커리겉절이 배추김치			순두부찌개 닭데리야끼구이 가지볶음 묵은지나물 깍두기		목살김치찌개 순대채소볶음 잔멸치조림 깻잎새콤무침 깍두기		오리탕 목살양송이버섯볶음 냉이나물 부추무침 배추김치		설렁탕 코다리조림 햄감자채볶음 배추나물 깍두기	
구분	26(월)			27(화)			28(수)		29(목)		30(금)		31(토)	
간식	밤만주			프렌치토스트			곡물쿠키		쌀과자		후레쉬베리		바나나	
중식	소고기미역국 삼치구이 장떡전 양배추무침 배추김치			양송이들깨탕 안동찜닭 콩나물무침 비트무생채 배추김치			잔치국수 두부스테이크 청경채겉절이 배추김치		건곤드레된장국 순살아귀찜 숙주나물 건파래자반 배추김치		온도토리묵국 돈육채소볶음 잘게썬호박고지나물 상추무침 깍두기		연두부맑은국 소고기복합 감자채볶음 김구이 배추김치	
석식	홍합탕 돈육김치찜 가지구이 청포묵무침			어묵국 제육볶음 파채무침 상추, 쌈장 배추김치			맑은배추국 우삼겹굴소스볶음 유채나물된장무침 썩갠나물 깍두기		달걀팥국 카레닭볶음 냉이된장무침 쌈무 배추김치		소고기당면국 동그랑땡 미니새송이들깨조림 잘게썬미나리무침 배추김치		순살감자탕 너비아니구이 표고버섯볶음 섬초무침 배추김치	
원산지 표시	쌀			콩			배추김치			쇠고기		돼지고기	닭고기	오리고기
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	소금	고춧가루	한우/육우/젓소				
	국내산			외국산			중국산 국내산	국내산	중국산 국내산	외국산	국내산	국내산 브라질산	중국산	
	수산물													
	고등어	갈치	오징어	꽃게	참치	명태(동태)	참조기	낙지	광어					
노르웨이산			원양산	국내산		러시아산	러시아산							

금천주간보호센터 2026년 1월 프로그램 계획안

	시간	월	화	수	목	금	토
공통	오전 ~10:30	송영서비스/실내운동/건강체크/간식/출석체크/치매예방체조					
	10:30~11:30	신체 및 인지 프로그램					
	11:30~13:00	점심식사 및 자유활동					
	13:00~16:00	공기압마사지/건식반신욕/실내자전거/지압판걸기/전신안마기/ 신체 및 인지 프로그램					
	오후 16:00~	저녁식사/송영서비스					
1주					1	2	3
	10:30~11:30				신체청결관리 목욕, 손마사지	사회적응PG 보이스피싱예방교육	신체PG 오락한마당
	14:00~15:00				인지활동형PG 달력만들기	인지PG 새해덕담카드만들기	인지활동형PG 그림자찾기
2주		5	6	7	8	9	10
	10:30~11:30	인지PG 융합인지	인지PG 실버미술	생신잔치 신체PG 튼튼실버	신체청결관리 목욕, 손마사지	인지PG 실버음악교실	신체PG 오락한마당
	14:00~15:00	신체활동 힘뇌체조	신체PG 건강체조	인지활동형PG 퍼즐맞추기	인지활동형PG 점잇기	여가PG 추억의드라마	인지활동형PG 수계산하기
3주		12	13	14	15	16	17
	10:30~11:30	인지PG 융합인지	인지PG 실버미술	신체PG 튼튼실버	신체청결관리 목욕, 손마사지	인지PG 실버음악교실	신체PG 오락한마당
	14:00~15:00	신체활동 힘뇌체조	신체PG 건강체조	인지활동형PG 속담쓰기	인지활동형PG 만다라색칠하기	여가PG 그림색칠하기	인지활동형PG 종이접기
4주		19	20	21	22	23	24
	10:30~11:30	인지PG 융합인지	인지PG 실버미술	신체PG 튼튼실버	신체청결관리 목욕, 손마사지	인지PG 실버음악교실	신체PG 오락한마당
	14:00~15:00	신체활동 힘뇌체조	신체PG 건강체조	인지활동형PG 24절기 - 대한	인지활동형PG 시계보기	여가PG 화투맞추기	인지활동형PG 미로찾기
5주		26	27	28	29	30	31
	10:30~11:30	인지PG 융합인지	인지PG 실버미술	신체PG 튼튼실버	신체청결관리 목욕, 손마사지	인지PG 실버음악교실	신체PG 오락한마당
	14:00~15:00	신체활동 맨손체조	신체PG 건강체조	인지활동형PG 사자성어알아보기	인지활동형PG 똑같이그리기	여가PG 추억의드라마	인지활동형PG 칠교놀이

5, 6등급 어르신들께는 인지활동 프로그램이 매일 제공됩니다. 위 일정은 센터 사정에 따라 변경될 수 있음을 알립니다.