



2026년 03월 가정통신문

안녕하세요,

새로운 시작을 알리는 3월입니다.

3월에는 봄맞이 건강관리와 정서 지원 프로그램을 중심으로 어르신들의 활기찬 일상을 돕고자 합니다. 일교차가 큰 시기인 만큼 건강 관리에 더욱 유의하시고, 가정에서도 따뜻한 관심과 격려 부탁드립니다. 앞으로도 보호자님과 긴밀히 소통하여 어르신들의 행복한 일상을 위해 최선을 다하겠습니다. 새봄의 기운처럼 웃음이 가득한 3월 보내시길 바랍니다.

3월 프로그램 일경표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.

2월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자 메시지로(MMS) 보내드립니다.

현금 영수증은 당일 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

★ 3월 프로그램 & 행사 일정 ★

- * 월요일 오전 - 도구체조
- * 화요일 오전 - 난타장구
- * 수요일 오후 - 시니어뇌활력
- * 목요일 오전 - 행복한 노래교실
- * 금요일 오후 & 실버크레이션(웃음치료)

- * 4일(수) 오전 - 기차유 봉사
- * 5일(목) 오후 - **상대 스마트 헬스케어**
- * 7일(토) 오전 - **생신잔치**

대상자 : 김영생 어르신, 이용우 어르신, 윤말남 어르신,
이화자 어르신, 차철 어르신

가족참여프로그램 (자제프로그램)

- * 7일(토) 오전 - 미소봉사단
- * 13일(금) 오전 - 심폐소생술 및 소화기 사용법 교육(울산 북부소방본부)
- * 16일(월) 오후 - 이미용봉사(울산이마용건문화원)
- * 21일(토) 오전 - 찾아가는 동물원
- * 21일(토) 오후 - 요리프로그램 (인도커리와 난 만들기)
- * 23일(월) 오후 - 노인 인권보호 및 학대 예방교육(울산 노인보호전문기관)

* 매주 화요일 목욕 급여 제공합니다.

* 기관 사정에 따라 목욕 급여 제공 날짜가 변경될 수 있음을 알려드립니다.

◆ 공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다. (3월 2일 석식 미제공)

식단표

2026년 03월

울산정주간보호센터북구점

구분	월(03.02)	화(03.03)	수(03.04)	목(03.05)	금(03.06)	토(03.07)
점심 식단	혼합잡곡밥 콩가루배춧국 두부계란구이 함박스테이크샐러드 숙주나물무침 배추김치 (664kcal)	보름(오곡찰밥) 얼큰동태탕 모듬전 삼색나물 견과류 배추김치 (554kcal)	<특식먹는날> 추어탕 돼지갈비찜 꽃맛샐러드 실파무생채 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 육개장 삼치구이 야채계란말이 오이소박이 배추김치 (651kcal)	혼합잡곡밥 아귀탕 콩나물불고기 다시마쌈&양념장 동초겉절이 배추김치 (761kcal)	생선밥상(팔밥) 소고기미역국 표고소불고기 잡채 콩나물무침 배추김치 (590kcal)
저녁 식단		혼합잡곡밥 열무된장국 마파두부 동그랑땡전&케첩 고구마샐러드 배추김치 (551kcal)	혼합잡곡밥 얼큰코다리탕 궁중떡볶이 미역줄기볶음 도라지무침 배추김치 (665kcal)	혼합잡곡밥 순두부찌개 순대야채볶음 연근조림 취나물무침 배추김치 (660kcal)	혼합잡곡밥 사골만두국 훈천닭갈비 멸치아몬드볶음 청경채사과무침 배추김치 (761kcal)	
오전 간식	녹두죽/물김치	단호박죽/물김치	표고버섯죽/물김치	옥수수죽/물김치	새우살죽/물김치	소고기야채죽/물김치
오후 간식	오예스&비타민두유	오렌지	영양갱&두유	마가렛트&비피더스	절편&식혜	방울토마토
구분	월(03.09)	화(03.10)	수(03.11)	목(03.12)	금(03.13)	토(03.14)
점심 식단	혼합잡곡밥 김치콩나물국 생선까스 실곤약무침 열무나물 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 꽃게탕 오리불고기 우영채조림 도시락김 배추김치 (551kcal)	<특식먹는날> 돈등뼈감자탕 애호박전 연두부*양념장 아삭고추무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 건새우아욱국 숙주소불고기 마늘종볶음 햇잎상추겉절이 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 야채된장찌개 갈치구이 비빔국면 다시마채무침 배추김치 (761kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 제육볶음 야채계란찜 야채쌈&쌈장 배추김치 (590kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 모듬버섯전골 양념닭강정 마카로니샐러드 시금치나물 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 유채된장국 묵은지콩치조림 간장계란장 햇잎순나물 배추김치 (551kcal)	들깨시락국 대패무조림 양배추쌈&쌈장 콩나물무침 배추김치 (675kcal)	혼합잡곡밥 황태국 가자미양념조림 파리멸치볶음 고사리들깨나물 배추김치 (570kcal)	혼합잡곡밥 해물순두부찌개 안동찜닭 진미채볶음 무생채 배추김치 (761kcal)	
오전 간식	야채계란죽/물김치	크래미죽/물김치	전복죽/물김치	브로컬리죽/물김치	참치야채죽/물김치	옥수수죽/물김치
오후 간식	카스타드&요구르트	굴	고창찰보리빵	과일푸딩	백설기&두유	마가렛트&비피더스

구분	월(03.16)	화(03.17)	수(03.18)	목(03.19)	금(03.20)	토(03.21)
점심 식단	<p>혼합잡곡밥 닭개장 떡갈비데리야끼볶음 단호박찜 마늘쫄무침 배추김치</p> <p>(664kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 도토리묵국 우채우영볶음 옛날사라다 숙주나물무침 배추김치</p> <p>(601kcal)</p>	<p><특식먹는날> 달래된장찌개 꼬막비빔밥&양념장 가지전 참나물무침 배추김치</p> <p>(675kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 얼큰콩나물국 소고기파리고추볶음 애호박나물 얼갈이된장무침 배추김치</p> <p>(570kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 건새우배추국 삼겹두루치기 미역줄기볶음 열무나물 배추김치</p> <p>(761kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 시금치된장국 훈제오리*허니S 우영땅콩조림 부추양파무침 배추김치</p> <p>(590kcal)</p>
저녁 식단	<p>혼합잡곡밥 근대된장국 고등어무조림 탕평채 돌나물무침 배추김치</p> <p>(655kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 북어채무국 통마늘닭볶음 새송이버섯볶음 브로컬리&초장 배추김치</p> <p>(669kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 돈육김치찌개 삼치데리조림 고구마맛탕 참나물무침 배추김치</p> <p>(602kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 들깨미역국 슈프럼양념치킨 사각어묵볶음 얼갈이된장무침 배추김치</p> <p>(570kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 소고기무국 콩치구이 매콤알감자조림 양배추쌈*양념 배추김치</p> <p>(575kcal)</p>	
오전 간식	크래미죽/물김치	계란야채죽/물김치	녹두죽/물김치	흑임자죽/물김치	고구마죽/물김치	새우살죽/물김치
오후 간식	초코파이&원우유	오렌지	한도그&케찹	미니꿀호떡&과일주스	요플레	영양강&두유
구분	월(03.23)	화(03.24)	수(03.25)	목(03.26)	금(03.27)	토(03.28)
점심 식단	<p>혼합잡곡밥 미소된장국 하이라이스 고구마돈까스 단무지채 배추김치</p> <p>(664kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 바지락무국 오삼불고기 메밀전병 상추쌈&쌈장 배추김치</p> <p>(665kcal)</p>	<p><특식먹는날> 잔치국수 해물부추천 실곤약무침 슬림단무지 배추김치</p> <p>(675kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 짬뽕국 짜장 탕수육 양파&춘장 배추김치</p> <p>(570kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 청국장찌개 묵은지고등어조림 단호박샐러드 콩나물무침 배추김치</p> <p>(761kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 계살계란탕 참치무조림 김자반볶음 시금치나물</p> <p>(590kcal)</p>
저녁 식단	<p>혼합잡곡밥 들깨수제비국 고추잡채 치커리양파무침 도시락김 배추김치</p> <p>(667kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 감자수제비국 돈육메알장조림 치킨너겟*허니S 치커리유자청무침 배추김치</p> <p>(689kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 부대찌개 갈치구이 메추리알곤약조림 오이소박이 배추김치</p> <p>(667kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 들깨시락국 춘천닭갈비 브로컬리두부무침 숙주나물무침</p> <p>(570kcal)</p>	<p>혼합잡곡밥 야채된장찌개 오리불고기 부추양파무침 깻잎&무쌈</p> <p>(575kcal)</p>	
오전 간식	녹두죽/물김치	단호박죽/물김치	표고버섯죽/물김치	옥수수죽/물김치	새우살죽/물김치	소고기야채죽/물김치
오후 간식	카스테라&원우유	현미강정볼	한도그&케찹	미니꿀호떡&과일주스	요플레	영양강&두유

구분	월(03.30)	화(03.31)				
점심식단	혼합잡곡밥 온메밀장국 왕짬만두&양념장 연근샐러드 단무지부추무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 다슬기탕 바싹불고기 쪽파김무침 야채쌈&쌈장 배추김치 (551kcal)				
저녁식단	혼합잡곡밥 알탕 삼치데리조림 애너타리버섯무침 취나물무침 배추김치 (664kcal)	혼합잡곡밥 참치김치찌개 표고계란찜 검은콩조림 청경사과무침 배추김치 (551kcal)				
오전간식	소고기야채죽/물김치	단호박죽/물김치				
오후간식	초코파이&흰우유	방울토마토				

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 03월 / 기본형

울산정주간보호센터북구점

(외) : 외부강사, (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
1 삼일절 신체(전제) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 도구체조 10:30~11:30(60분X외) 인자(전제) 인지프로그램-3.1절의 달 3월 14:00~15:00(60분) 신체(전제) 컵타 15:20~15:50(30분)	2 대체공휴일(3.1절) 신체(전제) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 도구체조 10:30~11:30(60분X외) 인자(전제) 인지프로그램-3.1절의 달 3월 14:00~15:00(60분) 신체(전제) 컵타 15:20~15:50(30분)	3 신체(전제) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 난타장구 10:30~11:30(60분X외) 기타(전제) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전제) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인자(전제) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	4 신체(전제) 건강체조(세리밴드체조) 10:00~10:30(30분) 기타(전제) 봉사활동-기 치유 봉사단 10:30~11:30(60분) 인자(전제) 인지프로그램-인도 문화유산 탐방 14:00~15:00(60분) 신체(전제) 개인위생관리 및 응모 단장 15:30~15:40(10분) 사회(전제) 봄철 황사 대처법 15:30~16:00(30분)	5 신체(전제) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분X외) 신체(전제) 상폐 스마트 헬스케어 14:00~15:00(60분) 인자(전제) 인지활동지-지오보드 15:30~16:00(30분)	6 신체(전제) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분X외) 신체(전제) 신체놀이-팽망치볼링 14:00~15:00(60분) 인자(전제) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	7 신체(전제) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 가족(전제) 생신 잔치(김영생님, 이용우님, 이화자님, 차철님, 윤발남님) 10:30~11:30(60분) 기타(전제) 봉사활동 미소봉사단 10:30~11:30(60분X자) 인자(전제) 미술수업-인도 여행을 떠나요 14:00~15:00(60분) 인자(전제) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
8 신체(전제) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 인지프로그램-절기와 세시풍속 : 경칩 10:30~11:30(60분) 사회(전제) 키오스크 사용방법 배우기 11:30~12:00(30분) 기타(전제) 울산시립미술관 14:00~15:00(60분) 인자(전제) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)	9 신체(전제) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 도구체조 10:30~11:30(60분X외) 인자(전제) 인지프로그램-인도의 생활모습 14:00~15:00(60분) 신체(전제) 소근육 운동(손유희) 15:30~16:00(30분)	10 신체(전제) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 난타장구 10:30~11:30(60분X외) 기타(전제) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전제) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인자(전제) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	11 신체(전제) 건강체조(세리밴드체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 시니어뇌볼력 10:30~11:30(60분X외) 인자(전제) 인지프로그램-전래 문화:달콤한 방귀1 14:00~15:00(60분) 신체(전제) 개인위생관리 및 응모 단장 15:30~15:40(10분)	12 신체(전제) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분X외) 인자(전제) 인지프로그램-인도의 다채로운 풍습 14:00~15:00(60분) 인자(전제) 인지활동지-패턴찾기 15:30~16:00(30분)	13 신체(전제) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 인지프로그램-재난 안전 : 노인 우울증 10:30~11:30(60분) 사회(전제) 심폐소생술 및 소화기 사용법 교육(울산소방본부강사) 14:00~15:00(60분) 인자(전제) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	14 신체(전제) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분X외) 인자(전제) 시니어뇌볼력 14:00~15:00(60분X외) 인자(전제) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)
15	16 신체(전제) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 도구체조 10:30~11:30(60분X외) 기타(전제) 봉사활동-이미용봉사 14:00~15:00(60분X자) 사회(전제) 영화관람-대가족 14:00~15:00(60분) 신체(전제) 실버체조-접시 15:30~16:00(30분)	17 신체(전제) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 난타장구 10:30~11:30(60분X외) 기타(전제) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전제) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인자(전제) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)	18 신체(전제) 건강체조(세리밴드체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 시니어뇌볼력 10:30~11:30(60분X외) 인자(전제) 인지프로그램-전래 문화:달콤한 방귀2 14:00~15:00(60분) 신체(전제) 개인위생관리 및 응모 단장 15:30~15:40(10분) 인자(전제) 인지활동지-점 잇기 15:30~16:00(30분)	19 신체(전제) 건강체조(쓰리랑체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분X외) 인자(전제) 인지프로그램-인도의 전통 음식 14:00~15:00(60분) 인자(전제) 인지활동지-종이철교 15:30~16:00(30분)	20 신체(전제) 건강체조(응원수술체조) 10:00~10:30(30분) 인자(전제) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분X외) 인자(전제) 인지프로그램-절기와 세시풍속 : 춘분 14:00~15:00(60분) 인자(전제) 소그룹인지프로그램 15:30~16:00(30분)	21 사회(전제) 찾아가는 동물원체조 10:00~10:30(30분X외) 인자(전제) 미술수업-꽃작품 짝개구리 만들기 10:30~11:30(60분) 인자(전제) 요리프로그램-인도 커리와 난 만들기 14:00~15:00(60분) 인자(전제) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)

<p>22 신체(전체) 실버체조 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 인지프로그램:봄 관련 속담 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 태화강생태공원나 들이 14:00~15:00(60분) 인사(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)</p>	<p>23 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체 조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 도구체조 10:30~11:30(60분)(외) 사회(전체) 노인인권보호 및 학 대 예방교육 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체조-백업봉체 조 15:30~16:00(30분)</p>	<p>24 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 난타장구 10:30~11:30(60분)(외) 기타(전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인사(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)</p>	<p>25 신체(전체) 건강체조(세리밴드 체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 시니어뇌볼력 10:30~11:30(60분)(외) 인사(전체) 인지프로그램:인도 의 전통의상 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생관리 및 용 모 단장 15:30~15:40(10분) 인사(전체) 인지활동지-숨은그 림찾기 15:30~16:00(30분)</p>	<p>26 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체 조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 행복한 노래교실 10:30~11:30(60분)(외) 인사(전체) 인지프로그램:코미 디언 : 심혈래 14:00~15:00(60분) 인사(전체) 인지활동지-빙고게 임 15:30~16:00(30분)</p>	<p>27 신체(전체) 건강체조(응원수술 체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 실버레크레이션 10:30~11:30(60분)(외) 인사(전체) 인지프로그램:서해 수호의 날 14:00~15:00(60분) 인사(전체) 소그룹인지프로그 램 15:30~16:00(30분)</p>	<p>28 신체(전체) 건강체조(국민체조) 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 미술수업-봄 꽃 피 우다 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 신체놀이-캐치컵 놀이 14:00~15:00(60분) 인사(전체) 나도 가수다 15:20~15:50(30분)</p>
<p>29</p>	<p>30 신체(전체) 건강체조(쓰리랑체 조) 10:00~10:30(30분) 신체(전체) 신체놀이-흔들흔들 균형잡기 10:30~11:30(60분) 인사(전체) 인지프로그램:겨울 철새 14:00~15:00(60분) 인사(전체) 인지활동지-계산퍼 즐 15:30~16:00(30분)</p>	<p>31 신체(전체) 힘뇌체조 10:00~10:30(30분) 인사(전체) 인지프로그램:브레 인힐 리듬 프로그램 10:30~11:30(60분) 기타(전체) 함께 웃는 행복한 여가시간 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 개인위생청결관리 14:00~16:00(120분) 인사(전체) 소그룹활동 15:30~16:00(30분)</p>				