



## 2026년 06월 가정통신문

안녕하세요.

센터에서는 어르신들의 기초 건강 상태를 매일 확인하고 있습니다.  
감기 증상(고열, 기침 등)이 있으신 분은 마스크 착용을 부탁드립니다.  
센터로 사전에 연락 주시면 어르신 건강 관리에 참고하겠습니다.

저희 울산정주간보호센터 복구점에서는 어르신들께서 안전하고  
즐겁게 지내실 수 있도록 다양한 프로그램과 세심한 돌봄으로 함께하겠습니다.

1. 6월 프로그램 일정표, 식단표 첨부하여 알려드립니다.
2. 5월 급여 제공 기록지와 급여 비용 명세서는 문자 메시지로(MMS) 보내드립니다.
3. 현금 영수증은 당일 발급을 원칙으로 하므로 필요하신 분은 사전에 연락 부탁드립니다.

### ★ 6월 프로그램 & 행사 일정 ★

- \* 월요일 오전 - 도구체조
- \* 화요일 오전 - 난타장구
- \* 수요일 오후 - 시니어뇌블럭
- \* 목요일 오전 - 행복한 노래교실
- \* 금요일 오후 - 실버레크레이션(웃음치료)
- \* 6일(토) 오전 - **생신잔치**

### 대상자 : **강문자 어르신, 신아눔 어르신**

가족참여프로그램 (자체 프로그램)

- \* 6일(토) 오전 - 미소봉사단
- \* 8일(월) 오후 - 울산광역시 급식지원센터 채소컬러푸드:상추모듬심기
- \* 12일(금) 오후 - 상퍼 스마트 웰스케어
- \* 13일(토) 오전 - 찾아가는 동물원
- \* 15일(월) 오후 - 이미용봉사(울산이미용전문학원)
- \* 20일(토) 오후 - 요리프로그램 (크루아상샌드위치)

매주 화요일 목욕 급여 제공합니다.

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

♣ **공휴일은 토요일과 동일하게 운영됩니다.**

(6월 3일, 6일(현충일) 석식 미제공)

## 프로그램 운영일정

2026년 05월 / 기본형

### 울산정주간보호센터북구점

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

| 일요일                                                                                                                                                                                                           | 월요일                                                                                                                                                                                                           | 화요일                                                                                                                                                                                                                                                     | 수요일                                                                                                                                                                                                                                                                      | 목요일                                                                                                                                                                                                                        | 금요일                                                                                                                                                                                                           | 토요일                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                            | <b>1 노동절</b><br><b>신체(전체)</b> 건강체조(응원수술체조)<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 실버레크레이션<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 미술수업-봄꽃 나무 꾸미기<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지(전체)</b> 소그룹활동<br>15:20~15:50(30분) | <b>2</b><br><b>신체(전체)</b> 건강체조(국민체조)<br>10:00~10:30(30분)<br><b>가족(전체)</b> 생신 잔치<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> 봉사활동-미소봉사단<br>10:30~11:30(60분)(자)<br><b>인지(전체)</b> 시니어뇌블럭<br>14:00~15:00(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 나도 가수다<br>15:20~15:50(30분) |
| <b>3</b><br><b>신체(전체)</b> 건강체조(쓰리랑체조)<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 도구체조<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 인지프로그램:절기와 세시풍속 : 입하<br>14:00~15:00(60분)<br><b>신체(전체)</b> 실버체조-접시<br>15:30~16:00(30분) | <b>4</b><br><b>신체(전체)</b> 건강체조(쓰리랑체조)<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 도구체조<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 인지프로그램:절기와 세시풍속 : 입하<br>14:00~15:00(60분)<br><b>신체(전체)</b> 실버체조-접시<br>15:30~16:00(30분) | <b>5 어린이 날</b><br><b>신체(전체)</b> 힘뇌체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 난타장구<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 함께 웃는 행복한 여가시간<br>14:00~15:00(60분)<br><b>신체(전체)</b> 개인위생청결관리<br>14:00~16:00(120분)<br><b>인지(전체)</b> 소그룹인지프로그램<br>15:20~15:50(30분) | <b>6</b><br><b>신체(전체)</b> 건강체조(로프밴드)<br>10:00~10:30(30분)<br><b>기타(전체)</b> 봉사활동-기치유봉사단<br>10:30~11:30(60분)(자)<br><b>인지(전체)</b> 인지프로그램:판소리 : 수궁가<br>14:00~15:00(60분)<br><b>신체(전체)</b> 개인위생관리 및 용모 단장<br>15:30~15:40(10분)<br><b>인지(전체)</b> 인지활동지-계산퍼즐<br>15:30~16:00(30분)   | <b>7</b><br><b>신체(전체)</b> 건강체조(쓰리랑체조)<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 행복한 노래교실<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 봉사활동-시니어벤처협회<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지(전체)</b> 인지활동지-종이칠교<br>15:30~16:00(30분)               | <b>8</b><br><b>가족(전체)</b> 어버이날 행사<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 실버레크레이션<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 미술수업-카네이션 꽃다발만들기<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지(전체)</b> 소그룹활동<br>15:30~16:00(30분)        | <b>9</b><br><b>신체(전체)</b> 건강체조(국민체조)<br>10:00~10:30(30분)<br><b>기타(전체)</b> 봉사활동-두레나눔봉사단<br>10:30~11:30(60분)(자)<br><b>인지(전체)</b> 인지프로그램:봄꽃<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지(전체)</b> 나도 가수다<br>15:20~15:50(30분)                                          |
| <b>10</b><br><b>신체(전체)</b> 실버체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 인지프로그램:제철음식 : 매실장아찌<br>10:30~11:30(60분)<br><b>기타(전체)</b> 울산노동역사관나들이<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지(전체)</b> 나도 가수다<br>15:20~15:50(30분)      | <b>11</b><br><b>신체(전체)</b> 건강체조(쓰리랑체조)<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 도구체조<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 인지프로그램:동학농민운동<br>14:00~15:00(60분)<br><b>사회(전체)</b> 노년기 성교육<br>15:30~16:00(30분)       | <b>12</b><br><b>신체(전체)</b> 힘뇌체조<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 난타장구<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>기타(전체)</b> 함께 웃는 행복한 여가시간<br>14:00~15:00(60분)<br><b>신체(전체)</b> 개인위생청결관리<br>14:00~16:00(120분)<br><b>인지(전체)</b> 소그룹인지프로그램<br>15:30~16:00(30분)      | <b>13</b><br><b>신체(전체)</b> 건강체조(로프밴드)<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 시니어뇌블럭<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 인지프로그램:전래동화 : 흑부리영감 1<br>14:00~15:00(60분)<br><b>신체(전체)</b> 개인위생관리 및 용모 단장<br>15:30~15:40(10분)<br><b>인지(전체)</b> 인지활동지-도트컬러링<br>15:30~16:00(30분) | <b>14</b><br><b>신체(전체)</b> 건강체조(쓰리랑체조)<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 행복한 노래교실<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 인지프로그램:나라를 빛낸 위인 : 세종대왕<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지(전체)</b> 인지활동지-틀린그림찾기<br>15:30~16:00(30분) | <b>15</b><br><b>신체(전체)</b> 건강체조(응원수술체조)<br>10:00~10:30(30분)<br><b>인지(전체)</b> 실버레크레이션<br>10:30~11:30(60분)(외)<br><b>인지(전체)</b> 인지프로그램:스승의 날<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지(전체)</b> 소그룹활동<br>15:30~16:00(30분)      | <b>16</b><br><b>사회(전체)</b> 찾아가는 동물원<br>10:00~10:30(30분)(외)<br><b>신체(전체)</b> 구멍을 찾아라<br>10:30~11:30(60분)<br><b>인지(전체)</b> 요리프로그램-정주간향토파전만들기<br>14:00~15:00(60분)<br><b>인지(전체)</b> 나도 가수다<br>15:20~15:50(30분)                                        |

|                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 17                                                                                                                                                                     | 18<br>신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조)<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 도구체조<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>기타(전체) 봉사활동-이미용봉사<br>14:00~15:00(60분)(자)<br>사회(전체) 영화관람(장수상회)<br>14:00~15:00(60분)<br>신체(전체) 컵타<br>15:30~16:00(30분) | 19<br>신체(전체) 힘뇌체조<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 난타장구<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>신체(전체) 상떼 스마트 헬스케어<br>14:00~15:00(60분)<br>신체(전체) 개인위생청결관리<br>14:00~16:00(120분)<br>인지(전체) 소그룹인지프로그램<br>15:30~16:00(30분)              | 20<br>신체(전체) 건강체조(로프밴드)<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 시니어뇌블럭<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 인지프로그램:보이스피싱 예방법<br>14:00~15:00(60분)<br>신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장<br>15:30~15:40(10분)<br>인지(전체) 인지활동지-패턴만들기<br>15:30~16:00(30분)       | 21<br>신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조)<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 행복한 노래교실<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 인지프로그램:절기와 세시 풍속 : 소만<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 인지활동지-미로찾기<br>15:30~16:00(30분) | 22<br>신체(전체) 건강체조(응원수술체조)<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 실버레크레이션<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 인지프로그램:가요퀴즈 : 흥시<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 소그룹활동<br>15:30~16:00(30분)     | 23<br>신체(전체) 건강체조(국민체조)<br>10:00~10:30(30분)<br>신체(전체) 신체놀이-백업봉빅매치<br>10:30~11:30(60분)<br>인지(전체) 미술수업-거꾸로모자이크만들기<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 나도 가수다<br>15:20~15:50(30분)  |
| 24 석가탄신일                                                                                                                                                               | 25 대체공휴일(5.24)<br>신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조)<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 도구체조<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 인지프로그램:부처님 오신 날<br>14:00~15:00(60분)<br>사회(전체) 지진대피훈련<br>15:20~15:50(30분)                        | 26<br>신체(전체) 힘뇌체조<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 인지프로그램:가요퀴즈:아빠의 청춘<br>10:30~11:30(60분)<br>기타(전체) 함께 웃는 행복한여가시간<br>14:00~15:00(60분)<br>신체(전체) 개인위생청결관리<br>14:00~16:00(120분)<br>인지(전체) 소그룹인지프로그램<br>15:30~16:00(30분) | 27<br>신체(전체) 건강체조(로프밴드)<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 시니어뇌블럭<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 인지프로그램:전래동화 : 흑부리영감 2<br>14:00~15:00(60분)<br>신체(전체) 개인위생관리 및 용모 단장<br>15:30~15:40(10분)<br>인지(전체) 인지활동지-덧섬색칠하기<br>15:30~16:00(30분) | 28<br>신체(전체) 건강체조(쓰리랑체조)<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 행복한 노래교실<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 인지프로그램:옛날 물건과 오늘날 물건<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 인지활동지-모양스토크<br>15:30~16:00(30분) | 29<br>신체(전체) 건강체조(응원수술체조)<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 실버레크레이션<br>10:30~11:30(60분)(외)<br>인지(전체) 인지프로그램: 전국맛 탐방 : 강원도<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 소그룹활동<br>15:30~16:00(30분) | 30<br>신체(전체) 건강체조(국민체조)<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 미술수업- 바람개비만들기<br>10:30~11:30(60분)<br>신체(전체) 신체놀이-협동피라미드컵쌓기<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 나도 가수다<br>15:20~15:50(30분) |
| 31<br>신체(전체) 실버체조<br>10:00~10:30(30분)<br>인지(전체) 인지프로그램:재난안전 : 감염 예방 수칙<br>10:30~11:30(60분)<br>기타(전체) 외솔기념관나들이<br>14:00~15:00(60분)<br>인지(전체) 나도 가수다<br>15:20~15:50(30분) |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                           |

# 식단표

2026년 06월

울산정주간보호센터북구점

| 구분       | 월(06.01)                                                                       | 화(06.02)                                                                     | 수(06.03)                                                                      | 목(06.04)                                                                    | 금(06.05)                                                                     | 토(06.06)                                                              | 일(06.07) |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------|
| 점심<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>들깨시락국<br>오리불고기<br>감자채볶음<br>야채쌈<br>배추김치<br><br>(660kcal)               | 혼합잡곡밥<br>양송이스프<br>고구마돈까스<br>콘슬로우<br>콩나물무침<br>배추김치<br><br>(626kcal)           | <특식먹는날><br>추어탕<br>두부고기육전<br>마늘쫄고추장무<br>침<br>참나물무침<br>배추김치<br><br>(588kcal)    | 혼합잡곡밥<br>감자수제비<br>백불고기<br>꼬시래기무침<br>돌나물&초장<br>배추김치<br><br>(577kcal)         | 혼합잡곡밥<br>아귀탕<br>해물모양떡볶이<br>군만두&양념장<br>시금치나물<br>배추김치<br><br>(761kcal)         | 생신밥상(팔밥)<br>새알미역국<br>새송이소불고기<br>잡채<br>다시마채무침<br>배추김치<br><br>(590kcal) |          |
| 저녁<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>맑은콩나물국<br>돈민찌매추리알<br>조림<br>너비아니구이<br>적양파오이무침<br>배추김치<br><br>(550kcal) | 혼합잡곡밥<br>소고기무국<br>가자미구이<br>브로컬리새우살<br>볶음<br>부추양파무침<br>배추김치<br><br>(587kcal)  |                                                                               | 혼합잡곡밥<br>돼지김치찌개<br>카레임연수구이<br>꽃맛살샐러드<br>깨순나물<br>배추김치<br><br>(601kcal)       | 혼합잡곡밥<br>열무된장국<br>안동찜닭<br>가지전<br>썩갓두부무침<br>배추김치<br><br>(580kcal)             |                                                                       |          |
| 오전<br>간식 | 흑임자죽/물김치                                                                       | 녹두죽/물김치                                                                      | 참치야채죽/물김<br>치                                                                 | 표고버섯죽/물김<br>치                                                               | 새우살죽/물김치                                                                     | 소고기야채죽/물<br>김치                                                        |          |
| 오후<br>간식 | 오예스&두유                                                                         | 오렌지                                                                          | 카스테라&흰우유                                                                      | 참치주먹밥                                                                       | 절편&식혜                                                                        | 방울토마토                                                                 |          |
| 구분       | 월(06.08)                                                                       | 화(06.09)                                                                     | 수(06.10)                                                                      | 목(06.11)                                                                    | 금(06.12)                                                                     | 토(06.13)                                                              | 일(06.14) |
| 점심<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>알탕<br>콩나물제육볶음<br>미역줄기볶음<br>깻잎&쌈무<br>배추김치<br><br>(664kcal)             | 혼합잡곡밥<br>콩가루배추국<br>갈치무조림<br>브로컬리두부무<br>침<br>청경채사과무침<br>배추김치<br><br>(551kcal) | <특식먹는날><br>삼색나물비빔밥<br>청국장찌개<br>무생채<br>계란후아리/도시<br>락김<br>배추김치<br><br>(675kcal) | 혼합잡곡밥<br>감자계란국<br>팽이버섯소불고<br>기<br>동그랑땡&케첩<br>마늘쫄볶음<br>배추김치<br><br>(570kcal) | 혼합잡곡밥<br>팽이유부국<br>단호박카레라이<br>스<br>새우튀김&케첩<br>무말랭이무침<br>배추김치<br><br>(761kcal) | 삼겹살데이<br>건새우배추국<br>삼겹살구이<br>골뱅이소면무침<br>야채쌈<br>배추김치<br><br>(590kcal)   |          |
| 저녁<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>모듬버섯전골<br>춘천닭갈비<br>양배추찜&쌈장<br>오이당근무침<br>배추김치<br><br>(664kcal)         | 혼합잡곡밥<br>얼갈이된장국<br>우엉채소불고기<br>명엽채볶음<br>숙주미나리무침<br>배추김치<br><br>(760kcal)      | 혼합잡곡밥<br>계란만두국<br>순대야채볶음<br>불어묵조림<br>열무나물<br>배추김치<br><br>(675kcal)            | 혼합잡곡밥<br>순두부백탕<br>가자미무조림<br>아몬드멸치볶음<br>부추양파무침<br>배추김치<br><br>(570kcal)      | 혼합잡곡밥<br>소고기탕국<br>묵은지콩치조림<br>연근조림<br>취나물무침<br>배추김치<br><br>(761kcal)          |                                                                       |          |
| 오전<br>간식 | 야채계란죽/물김<br>치                                                                  | 미역죽/물김치                                                                      | 전복죽/물김치                                                                       | 브로컬리죽/물김<br>치                                                               | 참치야채죽/물김<br>치                                                                | 옥수수죽/물김치                                                              |          |
| 오후<br>간식 | 카스타드&요구르<br>트                                                                  | 글                                                                            | 고창찰보리빵                                                                        | 유부초밥                                                                        | 백설기&두유                                                                       | 마가렛트&비퍼더<br>스                                                         |          |

| 구분       | 월(06.15)                                                                | 화(06.16)                                                                   | 수(06.17)                                                                  | 목(06.18)                                                               | 금(06.19)                                                             | 토(06.20)                                                          | 일(06.21) |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------|
| 점심<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>육개장<br>계란두부구이<br>애호박나물<br>열무나물<br>배추김치<br>(664kcal)            | 혼합잡곡밥<br>종합어묵탕<br>생선까스&타르타<br>르소스<br>실곤약야채무침<br>시금치나물<br>배추김치<br>(601kcal) | <특식먹는날><br>잔치국수<br>해물부추전<br>고추장멸치볶음<br>아삭고추무침<br>배추김치<br>(675kcal)        | 혼합잡곡밥<br>얼큰콩나물국<br>간장돼지불고기<br>다시마쌈&양념장<br>얼갈이된장무침<br>배추김치<br>(570kcal) | 혼합잡곡밥<br>삼색수제비국<br>견과류양념치킨<br>양상추샐러드<br>깨순나물<br>배추김치<br>(761kcal)    | 혼합잡곡밥<br>들깨미역국<br>단호박갈비찜<br>우렁살야채무침<br>취나물무침<br>배추김치<br>(590kcal) |          |
| 저녁<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>근대된장국<br>고등어무조림<br>감자샐러드<br>오이양파무침<br>배추김치<br>(655kcal)        | 혼합잡곡밥<br>건새우배추국<br>달걀장조림<br>간장마늘쫄볶음<br>미나리무침<br>배추김치<br>(669kcal)          | 혼합잡곡밥<br>게살계란탕<br>코다리무조림<br>도토리묵&양념장<br>치커리유자청무<br>침<br>배추김치<br>(602kcal) | 혼합잡곡밥<br>소고기무국<br>가자미양념조림<br>옛날소시지전<br>숙주나물무침<br>배추김치<br>(570kcal)     | 혼합잡곡밥<br>콩가루배추국<br>삼겹두루치기<br>파리고추찜<br>열무나물<br>배추김치<br>(575kcal)      |                                                                   |          |
| 오전<br>간식 | 크래미죽/물김치                                                                | 계란야채죽/물김<br>치                                                              | 녹두죽/물김치                                                                   | 흑임자죽/물김치                                                               | 고구마죽/물김치                                                             | 새우살죽/물김치                                                          |          |
| 오후<br>간식 | 초코파이&흰우유                                                                | 오렌지                                                                        | 핫도그&케찹                                                                    | 미니꿀호떡&과일<br>주스                                                         | 요플레                                                                  | 영양갱&두유                                                            |          |
| 구분       | 월(06.22)                                                                | 화(06.23)                                                                   | 수(06.24)                                                                  | 목(06.25)                                                               | 금(06.26)                                                             | 토(06.27)                                                          | 일(06.28) |
| 점심<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>시금치무채국<br>훈제오리야채볶<br>음<br>부추젓갈무침<br>깻잎&쌈무<br>배추김치<br>(664kcal) | 혼합잡곡밥<br>짬뽕국<br>꿔바로우<br>토마토치커리샐<br>러드<br>콩나물무침<br>배추김치<br>(665kcal)        | <특식먹는날><br>돈등뼈감자탕<br>애호박전<br>검정콩조림<br>숙주나물무침<br>배추김치<br>(675kcal)         | 혼합잡곡밥<br>옥수수크림스프<br>등심돈까스&소스<br>매콤알감자조림<br>반달단무지<br>배추김치<br>(570kcal)  | 혼합잡곡밥<br>해물순두부찌개<br>우채표고볶음<br>야채계란찜<br>취나물무침<br>배추김치<br>(761kcal)    | 혼합잡곡밥<br>소고기무국<br>고추잡채&꽃빵<br>미역줄기볶음<br>김자반무침<br>배추김치<br>(590kcal) |          |
| 저녁<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>야채된장찌개<br>해물완자&케찹<br>고구마맛탕<br>꼬시래기무침<br>배추김치<br>(667kcal)      | 혼합잡곡밥<br>닭개장<br>고등어구이<br>야채계란말이<br>오이도라지무침<br>배추김치<br>(689kcal)            | 혼합잡곡밥<br>들깨시락국<br>두부계란구이<br>쫄면야채무침<br>청경채무침<br>배추김치<br>(667kcal)          | 혼합잡곡밥<br>꽃게탕<br>돈육메알장조림<br>우엉채볶음<br>치커리양파무침<br>배추김치<br>(570kcal)       | 혼합잡곡밥<br>돈육김치찌개<br>가자미무조림<br>떡갈비아채볶음<br>돌나물양파무침<br>배추김치<br>(575kcal) |                                                                   |          |
| 오전<br>간식 | 녹두죽/물김치                                                                 | 단호박죽/물김치                                                                   | 표고버섯죽/물김<br>치                                                             | 옥수수죽/물김치                                                               | 새우살죽/물김치                                                             | 소고기야채죽/물<br>김치                                                    |          |
| 오후<br>간식 | 카스테라&흰우유                                                                | 현미강정볼                                                                      | 핫도그&케찹                                                                    | 미니꿀호떡&과일<br>주스                                                         | 요플레                                                                  | 영양갱&두유                                                            |          |

| 구분       | 월(06.29)                                                               | 화(06.30)                                                                |  |  |  |  |  |
|----------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|
| 점심<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>바지락순두부찌개<br>제육두루치기<br>무생채<br>상추쌈&쌈장<br>배추김치<br><br>(664kcal)  | 혼합잡곡밥<br>시금치무채국<br>닭살데리야끼볶음<br>느타리버섯볶음<br>도시락김<br>배추김치<br><br>(576kcal) |  |  |  |  |  |
| 저녁<br>식단 | 혼합잡곡밥<br>우렁된장찌개<br>묵은지고등어조림<br>옛날사라다<br>콩나물무침<br>배추김치<br><br>(660kcal) | 혼합잡곡밥<br>황태국<br>돈민찌가지볶음<br>연두부&양념장<br>오이양파무침<br>배추김치<br><br>(551kcal)   |  |  |  |  |  |
| 오전<br>간식 | 흑임자죽/물김치                                                               | 단호박죽/물김치                                                                |  |  |  |  |  |
| 오후<br>간식 | 초코파이&흰우유                                                               | 방울토마토                                                                   |  |  |  |  |  |

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

