

2026년 10월 가정통신문

안녕하세요, 더드림 보호자님.

어느덧 뜨거웠던 여름의 기억은 희미해지고, 높고 푸른 하늘 아래 기분 좋은 선선함이 가득한 10월이 찾아왔습니다. 결실의 계절을 맞아 우리 어르신들의 일상에도 풍성한 수확의 기쁨과 따뜻한 웃음꽃이 활짝 피어나길 진심으로 기원합니다.

아침저녁으로 느껴지는 쌀쌀한 기운에 몸도 마음도 움츠러들기 쉬운 환절기입니다. 센터에서는 어르신들의 건강을 최우선으로 생각하여 실내 온도 조절과 위생 관리에 더욱 세심한 정성을 쏟고 있습니다. 가정에서도 외출 시 따뜻한 겉옷을 챙겨주시고, 어르신들께서 규칙적인 식사와 충분한 수분 섭취를 하실 수 있도록 각별히 신경 써주시길 부탁드립니다.

이번 10월에는 어르신들의 정서적 안정과 활력을 높여드릴 다양한 프로그램을 준비하였습니다. 특히 10월 생신을 맞이하신 어르신들을 위해 모두가 함께 모여 축하하고 정을 나누는 소중한 자리를 마련할 예정이오니, 보호자님께서도 따뜻한 응원과 많은 관심 보내주시면 감사하겠습니다.

<행사 일정 안내>

-10월 09일(금) 생일 파티 : 최○주어르신, 김○순어르신
어르신들의 생일을 맞아 함께 축하하며 따뜻한 시간을 보내고자 합니다.

-10월 20일(화) 셋째 주 미용 봉사 예정

*봉사자의 일정의 사정에 따라 일정이 변경 될 수 있습니다.

가정에서도 환절기 건강관리에 각별히 신경 써주시고, 어르신께서 불편하시거나 건강상 변화가 있으실 경우 센터로 알려주시면 돌봄에 참고하도록 하겠습니다.
감사합니다.

2026년 10월
더드림재활주간보호센터장 드림

식단표

2026년 10월

더드림재활주간보호센터

구분				목(10.01)	금(10.02)	토(10.03)
점심 식단				잡곡밥/죽 순살해장국 가라아게(&크림어니 언) 시금치나물 수제비트무피클 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 맑은미역국 버섯소불고기 한식잡채 얼갈이나물 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 감자호박국 파리계란장조림 햄감자채볶음 도라지무침 배추김치 (722kcal)
저녁 식단				잡곡밥/죽 황태두부국 계란덮밥소스 호박나물 오복지무침 배추김치 (778kcal)	잡곡밥/죽 된장국 두부양념조림 비빔야채만두 파래자반무침 배추김치 (802kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 짜장 통살탕수육&소스 단무지채무침 배추김치 (801kcal)
구분	월(10.05)	화(10.06)	수(10.07)	목(10.08)	금(10.09)	토(10.10)
점심 식단	잡곡밥/죽 대파육개장 바샤튀쉬찜(&메기살) 가지민씨볶음 부추짜박이 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 사골우거지국 안동찜닭 두부강정(&칠리야채) 새송이장아찌 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 청국장찌개 고등어김치조림 오징어부추전 열무무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 부대찌개 오리훈제구이&부추 연근견과류조림 청경채나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 참치김치찌개 순살찜닭 새우완자전 도라지유자무침 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 콩나물국 가자미구이 병아리콩조림 얼갈이된장나물 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 된장국 콩야채계란찜 어묵채볶음 깻잎순무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 미역국 한방수육&새우젓 누들면야채무침 무생채 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 김치콩나물국 소고기무장조림 청포묵야채무침 새송이볶음 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 감자호박국 코다리간장조림 썩갓두부깨무침 비트무초절임 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 미역국 두부카레 메추리알감자샐러드 양파야채장아찌 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 시래기맑은국 두부버섯스테이크 고구마조림 들깨무나물 배추김치 (622kcal)
구분	월(10.12)	화(10.13)	수(10.14)	목(10.15)	금(10.16)	토(10.17)
점심 식단	잡곡밥/죽 사골우거지국 삼치데리야끼구이 연근튀김 취나물무침 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 해물계란국 가라아게 도라지양파무침 제철나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 돈육김치찌개 닭볶음탕 고구마샐러드 숙주냉채 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 바지락순두부국 두부버섯불고기 단호박튀김 시금치깨나물 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 소고기배추국 오징어돈육볶음 브로콜리프리티타 오이지무침 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 황태해장국 가자미무조림 호박전 브로콜리유자무침 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 두부계란국 돈육떡찜 고구마견과조림 청경채나물무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 근대맑은국 닭살간장찜 연근검은깨조림 콩나물무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 얼갈이두부국 두부간장조림 어묵채간장볶음 열무된장나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 우거지맑은국 돈육연근조림 들깨고사리나물 제철나물 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 새우살두부국 닭살유자청조림 올방개묵흑임자무침 들깨무나물 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 된장국 바삭불고기 칠리두부강정 얼갈이된장나물 배추김치 (622kcal)

구분	월(10.19)	화(10.20)	수(10.21)	목(10.22)	금(10.23)	토(10.24)
점심 식단	잡곡밥/죽 어묵김치국 훈제오리단호박볶음 청포묵탕평채 깻잎순나물 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 소고기토란국 소고기장조림 고구마튀김 청경채참깨나물 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 콩비지찌개 닭가슴살유린기 수제표고탕수 열무된장무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 닭살미역국 동태살탕수 메밀묵김무침 무말랭이유자무침 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 감자고추장국 돈육고추장불고기 청포묵김가루무침 부추무생채 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 우렁된장국 안동찜닭 두부부침&양념장 숙주겨자무침 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 북어계란국 삼치된장조림 연근참깨무침 유자무채무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 배추맑은국 닭살버섯조림 곤약우영볶음 파프리카무초절임 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 들깨배추국 고등어감자조림 고구마흑임자무침 매실무장아찌무침 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 콩나물계란국 돈육곤약볶음 곤약메추리알조림 고추장깻잎무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 유부국 소고기메추리알조림 우영채간장볶음 다시마채무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 감자새우젓국 코다리감자조림 브로콜리콘샐러드 톳무무침 배추김치 (622kcal)
구분	월(10.26)	화(10.27)	수(10.28)	목(10.29)	금(10.30)	토(10.31)
점심 식단	잡곡밥/죽 황태미역국 떡갈비파채구이 감자전 미역초무침 배추김치 (728kcal)	잡곡밥/죽 얼갈이사골국 닭살크림조림 단호박계란찜 도라지유자청무침 배추김치 (719kcal)	잡곡밥/죽 닭살감자국 고등어된장조림 새우볼튀김 오이부추무침 배추김치 (730kcal)	잡곡밥/죽 동태무국 돈육사태찜 두부구이강정 얼갈이겉절이 배추김치 (722kcal)	잡곡밥/죽 새우젓두부국 오리주물럭 떡강정 참나물겉절이 배추김치 (738kcal)	잡곡밥/죽 쇠고기무채국 코다리무조림 어묵잡채 청포묵부추무침 배추김치 (723kcal)
저녁 식단	잡곡밥/죽 청경채두부국 닭살데리야끼볶음 곤약감자조림 참나물깨무침 배추김치 (627kcal)	잡곡밥/죽 된장국 가자미두부조림 단호박유자무침 청경채들깨무침 배추김치 (632kcal)	잡곡밥/죽 홍합살미역국 소고기두부조림 고구마채볶음 얼갈이참깨나물 배추김치 (613kcal)	잡곡밥/죽 두부콩나물국 오리채소간장볶음 우영들깨조림 취나물깨무침 배추김치 (639kcal)	잡곡밥/죽 감자북어국 닭살감자조림 단호박범벅 무채매실무침 배추김치 (603kcal)	잡곡밥/죽 새우살미역국 오리데리야끼볶음 감자카레조림 도라지들깨무침 배추김치 (622kcal)

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

2026년 10월 더~드림 프로그램

월	화	수	목	금	토
			10/1	10/2	10/3
			10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 시니어 요가 심언우 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30 간식 및 미술 김정희 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 음악(악기)활동 정정애 10:30~11:30 인지신체 프로그램 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 13:00~13:30 9988체조(내부) 13:30~14:30 펜던트프로그램 14:30~15:30 재빨 및 개인운동 15:40~16:30 저녁식사	
10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10
10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30이 빠지는 날 목욕,산 운동(요양) 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30간식 및 노래자랑 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 건강교실/마르케하체 10:30~11:30 건강체조 박성혜 10:30~11:30 시니어 요가 심언우 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30 간식 및 사회복지사 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 건강체조 박성혜 10:30~11:30 시니어 요가 심언우 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30 간식 및 미술 김정희 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 음악(악기)활동 정정애 10:30~11:30 인지신체 프로그램 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 13:00~13:30 9988체조(내부) 13:30~14:30 펜던트프로그램 14:30~15:30 재빨 및 개인운동 15:40~16:30 저녁식사		
10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17
10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30이 빠지는 날 목욕,산 운동(요양) 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30간식 및 노래자랑 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 건강교실/마르케하체 운동(요양) 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30간식 및 인지 김일한 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 건강체조 박성혜 10:30~11:30 시니어 요가 심언우 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30 간식 및 사회복지사 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 음악(악기)활동 정정애 10:30~11:30 인지신체 프로그램 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 13:00~13:30 9988체조(내부) 13:30~14:30 펜던트프로그램 14:30~15:30 재빨 및 개인운동 15:40~16:30 저녁식사		
10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30이 빠지는 날 목욕,산 운동(요양) 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30간식 및 노래자랑 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 건강교실/마르케하체 운동(요양) 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30간식 및 인지 김일한 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 건강체조 박성혜 10:30~11:30 시니어 요가 심언우 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30 간식 및 미술 김정희 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 음악(악기)활동 정정애 10:30~11:30 인지신체 프로그램 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 13:00~13:30 9988체조(내부) 13:30~14:30 펜던트프로그램 14:30~15:30 재빨 및 개인운동 15:40~16:30 저녁식사		
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	10/31
10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30이 빠지는 날 목욕,산 운동(요양) 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30간식 및 노래자랑 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 건강교실/마르케하체 운동(요양) 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30간식 및 인지 김일한 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 건강체조 박성혜 10:30~11:30 시니어 요가 심언우 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 14:30~15:30 간식 및 미술 김정희 15:30~16:00 9988체조(내부) 16:00~16:30 저녁식사	10:00~10:30 오전간식 / 체조 10:30~11:30 음악(악기)활동 정정애 10:30~11:30 인지신체 프로그램 11:40~12:30 점심식사 12:30~14:20 오침 및 자율활동 13:00~13:30 9988체조(내부) 13:30~14:30 펜던트프로그램 14:30~15:30 재빨 및 개인운동 15:40~16:30 저녁식사		