

2026년 09월 가정통신문

안녕하세요 '—'~광명제일데이케어센터입니다.

아침, 저녁으로 선선한 바람이 불어오는 가을이 찾아왔습니다. '가을' 하면 낙엽이 생각나고 우리나라 대명절인 '추석'이 있습니다. 추석은 한 해 동안 농사로 거둬들인 곡식과 과일 등을 가족 또는 이웃과 나눠 먹으며 즐거움을 나눌 수 있는 명절입니다. 추석 연휴 동안 따뜻함이 전해지는 행복한 시간이 되셨으면 좋겠습니다.

♥ 센터 주요 일정 안내 ♥

- 2026년 9월 2일(수) **어르신 생신잔치**(어르신 1분)
- 2026년 9월 10일(목) 광명시 급식지원센터와 <현미강정> 만들기
- 2026년 9월 22일(화) 광명시종합복지관 <어르신 손마사지 봉사단>
- 2026년 9월 23일(수) 명절행사(한가위 민속놀이 한마당)

* 상기 일정은 센터 일정에 따라 변경이 될 수 있습니다.

● 9월 25일(금) 추석 센터 휴무

● 9월 24일(목) 추석연휴 / 9월 26일(토) 추석연휴, 센터 정상 운영합니다.

● 쾌적하고 건강한 생활환경을 위해 보호자님께서도 어르신의 개인위생(청결한 의복, 손·발톱 관리, 목욕 등)을 확인하신 후 등원할 수 있도록 많은 협조 부탁드립니다. 서로의 건강을 지키기 위해 개인 위생을 꼭 지켜주세요.

● 매달 송영 시간이 조금씩 변동될 수 있어 송영 시간 확인 부탁드립니다, 송영 시간을 꼭 지켜주세요! 지각/결석 등 변동 사항이 있으실 경우 사전에 연락 부탁드립니다!

● 2026년 08월 이용 명세서는 9월 8일(전/후)에 발송 예정입니다.

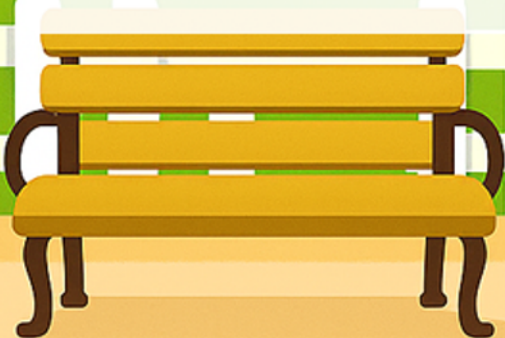
계좌번호 : 우리은행/광명제일데이케어센터/ 1005004849491 이용료는 매월 변동되오니 금액을 확인하신 후 꼭! 이용 어르신의 성함으로 입금 부탁드립니다.

♥ 8월 어르신 소식 ♥

< 8월 25일 (화) 요리활동(오색산적) >



어르신들께서 직접 맛살, 대파, 쪽파, 새송이, 단무지, 햄을 자르고
꼬지에 꽂고 오색산적을 부쳐서 어르신들과 맛있게 먹었습니다>-<♥



식단표

2026년 09월

광명제일데이케어센터

구분		화(09.01)	수(09.02)	목(09.03)	금(09.04)	토(09.05)
점심 식단		잡곡밥 매콤콩나물국 마늘수육 미나리무생채 모듬쌈*쌈장 배추김치 (625kcal)	잡곡밥 쫄갓어묵국 안동찜닭 가지볶음 더덕오이무침 깍두기 (634kcal)	잡곡밥 육개장 두부까스 편육미나리무침 양파장아찌 배추김치 (723kcal)	잡곡밥 아욱된장국 오리불고기 부추사과무침 깻잎*무쌈 배추김치 (547kcal)	곤드레나물밥*양념 장 청국장 고등어구이 메추리알과일샐러드 물김치 (709kcal)
저녁 식단		백미밥 감자국 삼치엿장조림 새송이버섯볶음 애호박나물 깍두기 (553kcal)	백미밥 호박고추장찌개 임연수구이 동부묵무침 열무나물 배추김치 (614kcal)	백미밥 달걀파국 돈육짜장볶음 오복지들기름무침 새우살청경채볶음 배추김치 (637kcal)	백미밥 순살감자탕 동태전*양념장 취나물무침 간장고추치 깍두기 (633kcal)	
오전 간식		무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식		찐옥수수	쌀과자	포도	잼샌드위치 보리차	슬라이스토마토
구분	월(09.07)	화(09.08)	수(09.09)	목(09.10)	금(09.11)	토(09.12)
점심 식단	잡곡밥 배추된장국 코다리양념찜 느타리버섯볶음 천사채샐러드 깍두기 (745kcal)	잡곡밥 들깨버섯국 삼겹살파리고추볶음 숙주맛살무침 상추쌈*쌈장 배추김치 (571kcal)	잡곡밥 아욱된장국 파채너비아니구이 감자고추장조림 양상추샐러드*오리 엔탈소스 열무김치 (601kcal)	잡곡밥 사골우거짓국 해물완자전 순대채소볶음 마늘종장아찌 배추김치 (599kcal)	돈육카레라이스 콩가루배춧국 김치메밀전병 양배추콘샐러드 깍두기 (663kcal)	잡곡밥 모시조개탕 훈제오리구이 치커리양파무침 건파래자반 배추김치 (542kcal)
저녁 식단	백미밥 오이냉국 묵은지돈사태찜 부추전 들깨무나물 열무김치 (640kcal)	백미밥 순두부백탕 임연수무조림 도토리묵*양념장 고구마순나물 배추김치 (612kcal)	백미밥 달걀파국 순살아귀찜 방아잎나물 재래김구이 배추김치 (545kcal)	백미밥 동태지리탕 닭다리살채소구이 호박나물 다시마쌈*초장 배추김치 (591kcal)	백미밥 콩비지찌개 삼치구이 청포묵*양념장 얼갈이나물 깍두기 (664kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	사과	찐고구마	저당양갱	복숭아	밤식빵 보리차	키위

구분	월(09.14)	화(09.15)	수(09.16)	목(09.17)	금(09.18)	토(09.19)
점심 식단	잡곡밥 미역국 돼지갈비찜 부추잡채 오이고추양파무침 깍두기 (649kcal)	잡곡밥 경상도식소고기뭇국 해물파전 실곤약채소무침 검정콩자반 배추김치 (631kcal)	콩나물밥*양념장 수제비국 고등어구이 재래김구이 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 근대된장국 돈삼겹수육 비빔막국수 알배추쌈*쌈장 파김치 (783kcal)	잡곡밥 다시마양파국 코다리양념찜 청포묵*양념장 깻잎순나물 배추김치 (745kcal)	잡곡밥 시래기된장국 소불고기 도라지오이무침 모듬쌈*쌈장 배추김치 (586kcal)
저녁 식단	백미밥 순두부찌개 게맛살달걀볶음 가지나물 양념깻잎지 배추김치 (586kcal)	백미밥 들깨버섯국 춘천달걀비 단호박샐러드 깻잎*무쌈 배추김치 (607kcal)	백미밥 감자국 돈민찌두부조림 오징어숙회*초장 애호박볶음 깍두기 (633kcal)	백미밥 사골곰탕 병어조림 고사리볶음 부추양파무침 배추김치 (587kcal)	백미밥 고추장찌개 탕수육*소스 새우살청경채볶음 배추나물 깍두기 (612kcal)	
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료	우유	유산균음료
오후 간식	포도	찐감자	현미튀밥	바나나	단팥빵 보리차	물만두 양념장
구분	월(09.21)	화(09.22)	수(09.23)	목(09.24)	금(09.25)	토(09.26)
점심 식단	잡곡밥 바지락살부추국 삼겹살미나리구이 무생채 풋고추된장무침 배추김치 (678kcal)	잡곡밥 순두부찌개 훈제오리구이 해물볶음우동 양배추숙쌈*쌈장 배추김치 (643kcal)	잡곡밥 소고기뭇국 단호박달걀찜 어묵채소볶음 다진오징어젓갈 배추김치 (622kcal)	잡곡밥 열무된장국 해물완자전 연근흑임자무침 참나물겉절이 배추김치 (584kcal)		잡곡밥 호박된장찌개 오리주물럭 부추양파무침 깻잎*무쌈 배추김치 (569kcal)
저녁 식단	백미밥 콩가루배춧국 돈육고추장불고기 들기름막국수 상추겉절이 깍두기 (708kcal)	백미밥 닭곰탕 부추전 파리고추찜 간장고추지 깍두기 (595kcal)	백미밥 청국장 돈사태수육 무말랭이무침 상추쌈*쌈장 배추김치 (785kcal)	백미밥 물만둣국 삼치카레구이 실곤약채소무침 병아리콩샐러드 배추김치 (679kcal)		
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료	단백질보충음료		유산균음료
오후 간식	포도	구운달걀	약밥	슬라이스토마토		사과
구분	월(09.28)	화(09.29)	수(09.30)			
점심 식단	돈육짜장밥 달걀파국 만두탕수*소스 마늘종무침 배추김치 (753kcal)	잡곡밥 감자수제비국 소불고기 고추장어묵볶음 궁채무침 배추김치 (692kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 돈채피망볶음 도토리묵*양념장 크래미오이무침 깍두기 (669kcal)			
저녁 식단	백미밥 바지랏뭇국 차돌박이숙주볶음 고춧잎나물 풋고추된장무침 배추김치 (697kcal)	백미밥 미역국 시래기코다리찜 배추전 재래김구이 깍두기 (655kcal)	백미밥 유부맑은국 훈제오리구이 골뱅이채소무침 세발나물 배추김치 (682kcal)			
오전 간식	플레인요거트	무가당두유	유산균음료			
오후 간식	바나나	시리얼 우유	호두과자			

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

※ * 광명시 어린이 • 사회복지급식관리지원 센터와 협약하여 식품위생, 식단표 등 관리되고 있음.

♥ 2026년 광명제일데이케어센터 9월 프로그램

시간		9/1(화)	9/2(수)	9/3(목)	9/4(금)	9/5(토)
10:40~11:20		웃음치료 (외부강사) 직원교육/정기회의	*생신잔치* 신나는 율동	리듬스포츠 (외부강사)	신나는 손자극체조	인지향상프로그램
13:30~14:10		자유활동시간 (영화/몸무게키체크)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~15:00		걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동	국민체조/걷기/율동
15:00~16:00		풍선내보내기	미술-나비의 꿈	바구니달리기	청춘노래교실 (외부강사)	체조&미니컬링
시간	9/7(월)	9/8(화)	9/9(수)	9/10(목)	9/11(금)	9/12(토)
10:40~11:20	설겅이	웃음치료 (외부강사)	미술-딱지 만들기	리듬스포츠 (외부강사)	양말 널기	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 급식지원센터 (강정만들기)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동	국민체조/걷기/율동
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	우산고리던지기	순가락장단	오자미골대골인	청춘노래교실 (외부강사)	체조&발로공유키기
시간	9/14(월)	9/15(화)	9/16(수)	9/17(목)	9/18(금)	9/19(토)
10:40~11:20	신나는 손자극체조	웃음치료 (외부강사) 직원교육/정기회의	몸타&컵타	리듬스포츠 (외부강사)	체조/공기돌유키기	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)	자유활동시간 (영상인지활동)	자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동	국민체조/걷기/율동
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	체조&양궁	미술-민화 그리기	체조&비석치기	청춘노래교실 (외부강사)	체조&볼링
시간	9/21(월)	9/22(화)	9/23(수)	9/24(목)	9/25(금)	9/26(토)
10:40~11:20	전 뒤집기	순가락장단	*민속놀이한마당*	리듬스포츠 (외부강사)	추 석	인지향상프로그램
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동/봉사 (손마사지)	자유활동시간 (얼굴 마사지팩)	자유활동시간 (TV/캘리그래피)		자유활동시간 (TV/활동지)
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동		국민체조/걷기/율동
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	미술-자개거울	청춘노래교실 (외부강사)	체조&장구한판		웃놀이
시간	9/28(월)	8/29(화)	9/30(수)			
10:40~11:20	신나는 손자극체조	웃음치료 (외부강사)	몸타&컵타			
13:30~14:10	자유활동시간 (TV/색칠하기)	자유활동시간 (TV/인지활동)	자유활동시간 (마사지팩/혈당체크)			
14:30~14:40	국민체조	걷기/국민체조/율동	걷기/국민체조/율동			
14:40~15:00	종교활동					
15:00~16:00	트니 시니어 (외부강사)	오자미축구	미술-명화따라잡기			

* 외부강사 및 센터 내부 일정에 따라 상기 일정 변동 될 수 있습니다.