

식단표

2026년 07월

가은실버홈

구분				수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
아침 식단				백미밥 달걀양파국 동그랑땡전 고구마순볶음 무나물 배추김치	백미밥 쇠고기국 두부간장조림 느타리버섯나물 쪽파김가루무침 깍두기	백미밥 아욱국 쇠고기채소찜 감자조림 콩나물무침 배추김치	백미밥 무채국 채소달걀말이 어묵채소볶음 호박잎쌈&보리쌈 장 배추김치
점심 식단				백미밥 꽃게된장국 닭볶음탕 다시마채무침 연두부/양념장 배추김치	백미 떡국 사과넣은촉촉함 박스레이크 잡채말이어묵 청경채겉절이 배추김치	백미밥 열무된장국 비빔 계란후라이 빻빻한 강된장 배추김치	백미밥 얼큰콩나물국 춘천달걀비 알배기쌈 도라지나물 배추김치
저녁 식단				백미밥 조갯살국 훈제오리구이 깻잎된장무침 숙주나물 배추김치	백미밥 닭곰탕 오징어두루치기 마카로니샐러드 참나물무침 깍두기	백미밥 시금치된장국 순살갈치구이 검은콩자반 애호박나물 깍두기	백미밥 들깨미역국 순살돼지갈비찜 해물파전 오이무침 배추김치
구분	일(07.05)	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
아침 식단	백미밥 시래기된장국 간장낙지볶음 가지나물 치커리토마토무 침 배추김치	백미밥 북어무국 두부부침 연근조림 비름나물 배추김치	백미밥 청국장찌개 닭살데리야끼조 림 마늘종볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 콩나물국 돼지고기짜장소 스 새우살채소볶음 도라지무침 배추김치	백미밥 쇠고기국 달걀장조림 애호박나물 오이무침 배추김치	백미밥 감자국 해물완자전 시래기멸치지짐 이 도시락김 백김치	백미밥 무채국 온두부&양념장 참치김치볶음 참나물무침 깍두기
점심 식단	백미밥 김치찌개 돈장조림 양파링튀김 멸치마늘종볶음 김	백미밥 느타리두부국 마파소스닭볶음 참치김치볶음 무청시래기조림 깍두기	백미밥 콩비지찌개 돈채피망야채볶 음 야채하이라이스 무말랭이무침 김치	백미밥 근대된장국 삼치구이 취나물 가지야채볶음 김치	백미밥 두부김치찌가 김치제육볶음 계란말이 열무나물 김치	백미밥 어묵꼬치 유부우동 새우튀김 청경채무침 김치	백미밥 묵 사발 고추장불고기 메추리알곤약조 림 계란후라이 김치
저녁 식단	백미밥 감자국 쇠고기청경채볶 음 지리멸치조림 취나물무침 배추김치	백미밥 돼지고기김치찌 개 너비아니구이 느타리버섯볶음 고춧잎나물 깍두기	백미밥 홍합살미역국 채소달걀찜 메밀전병 숙갓무침 백김치	백미밥 열무된장국 깐풍두부강정 명엽채볶음 청경채겉절이 깍두기	백미밥 두부탕국 순살고갈비구이 파리고추양념찜 고사리나물 배추김치	백미밥 닭개장 떡갈비조림 양배추나물 콩나물무침 배추김치	백미밥 달걀파국 쇠고기채소찜 실곤약채소무침 박나물 배추김치

구분	일(07.12)	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
아침 식단	백미밥 북어국 돼지고기장조림 열무나물 오이무침 배추김치	백미밥 물만두국 두부양념조림 느타리버섯볶음 부추당근무침 배추김치	백미밥 누룽지탕 간장닭살조림 건파래자반 참나물무침 깍두기	백미밥 얼갈이된장국 쇠고기채소볶음 고사리나물 양배추숙쌈&양념 장 배추김치	백미밥 콩비지백탕 채소달걀찜 연근참깨무침 근대나물 깍두기	백미밥 쇠고기미역국 소시지채소볶음 감자조림 브로콜리나물 얼갈이물김치	백미밥 시래기국 돈채호박볶음 지리멸치조림 쪽파김가루무침 배추김치
점심 식단	백미밥 얼갈이배추국 함박스테이크*소 스 토마토파스타 파리고추찜 김치	백미밥 수제비국 닭볶음탕 비엔나감자조림 청경채겉절이 김치	백미밥 오이미역냉국 돼지불고기 맛살겨자냉차 부추양파겉절이 김치	백미밥 삼계누룽지탕 오징어초무침 도토리묵무침 궁중떡볶이 깍두기	백미밥 크림스프 함박폭찜조림 버섯크림파스타 양상추샐러드 김치	백미밥 들깨옹심이국 수육+순대찜 다대기양념 고추+양파+쌈장 김치	백미밥 배추국 청경채불고기 야채스틱*쌈장 궁채절임 김치
저녁 식단	백미밥 가자미살미역국 채소달걀말이 모듬채소잡채 양념깻잎지 배추김치	백미밥 감자양파국 순살갈치구이 모듬콩조림 가지나물 배추김치	백미밥 달걀살파국 순살돼지갈비찜 곤드레나물 노각무침 배추김치	백미밥 오이냉국 돼지고기카레소 스 생선까스&타르타 르S 단무지무침 배추김치	백미밥 황태고추장찌개 훈제오리채소찜 깻잎나물 청경채겉절이 배추김치	백미밥 들깨버섯탕 참치볶음우동 파리고추어묵조 림 무나물 배추김치	백미밥 다슬기된장국 순살닭볶음탕 마늘종볶음 참나물무침 배추김치
구분	일(07.19)	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
아침 식단	백미밥 콩나물국 쇠고기장조림 열무나물 도라지무침 배추김치	백미밥 감자국 두부구이&양념장 명엽채볶음 근대나물 배추김치	백미밥 달걀파국 채소짜장소스 새우살채소볶음 단무지무침 배추김치	백미밥 쇠고기미역국 채소달걀찜 가지나물 숙갓무침 배추김치	백미밥 들깨무채국 돼지고기채소볶 음 고구마순나물 참나물무침 배추김치	백미밥 얼갈이배추국 순살가자미조림 고춧잎나물 연근흑임자소스 무침 백김치	백미밥 열무된장국 새우살굴소스조 림 맛살브로콜리볶 음 청포묵무침 배추김치
점심 식단	백미밥 근대된장국 고등어무조림 미니돈까스*케첩 마카로니샐러드 김치	백미밥 무침시래기된장 국 고구마닭볶음탕 맛살브로콜리볶 음 얼갈이겉절이 김치	백미밥 근대된장국 숯불간장닭갈비 어묵피망볶음 맛파래 김치	백미밥 맑은순두부찌개 낙지야채볶음 다시마채무침 땅콩조림 김치	백미밥 육개장 마늘소스떡갈비 호박새우볶음 무말랭이무침 김치	백미밥 해물짬뽕라면 꽃빵 고추잡채 만두튀김*간장 단무지	백미밥 김치찌개 생선까스/타르소 스 쫄면무침*초장 도시락김 김치
저녁 식단	백미밥 어묵국 달걀장조림 느타리버섯볶음 양념깻잎지 깍두기	백미밥 꽃게탕 간장돼지불고기 파리고추양념찜 상추쌈&쌈장 백김치	백미밥 아욱된장국 순살고등어구이 닭가슴살샐러드& 오리엔탈D 노각무침 배추김치	백미밥 북어국 오리주물럭 어슷우영조림 부추당근무침 배추김치	백미밥 추어탕 파채너비아니구 이 감자조림 오이무침 배추김치	백미밥 미역냉국 마파두부 햄구이&케첩 곤드레나물 배추김치	백미밥 근대국 쇠불고기 지리멸치볶음 청경채겉절이 깍두기

구분	일(07.26)	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
아침 식단	백미밥 북어국 두부양념조림 시래기된장지짐 오이무침 배추김치	백미밥 감자국 닭살구이 고사리들기름볶음 근대나물 배추김치	백미밥 들깨미역국 해물완자전 검은콩자반 박나물 배추김치	백미밥 무채국 쇠고기장조림 새우살애호박볶음 숙주나물 배추김치	백미밥 바지락살국 채소달걀찜 우엉채볶음 취나물무침 배추김치	백미밥 달걀파국 순살고등어조림 양배추숙쌈&양념장 오이나물 배추김치	
점심 식단	백미밥 열무장국 닭볶음탕 느타리표고버섯볶음 툇무침 깍두기	백미밥 종합어묵탕 닭다리살간장구이 두부양념조림 유채나물 김치	백미밥 근대된장국 제육볶음 양배추쌈+쌈장 열무겉절이 김치	백미밥 부대찌개 새우까스/돈까스 소스 메추리알곤약조림 치커리유자무침 김치	백미밥 닭곰탕 너비아니구이 어묵야채볶음 멸치풋고추볶음 김치	백미밥 얼큰쇠고기숙주국 새우야채볶음밥 야채튀김,간장 방울토마토 김치	
저녁 식단	백미밥 달걀누룽지탕 캔콩치양념찜 모듬채소잡채 애호박나물 깍두기	백미밥 참치김치찌개 달걀장조림 느타리버섯볶음 참나물무침 깍두기	백미밥 꽃게된장국 순살돼지갈비찜 도토리묵채소무침 비름나물 얼갈이물김치	백미밥 돼지고기고추장 찌개 순살갈치구이 백목이겨자냉채 아삭이고추된장 무침 깍두기	백미밥 북어콩나물국 두부구이&양념장 더덕나물 단호박샐러드 배추김치	백미밥 가지냉국 순살닭볶음탕 어묵채소조림 상추쌈&쌈장 깍두기	

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

※ 원산지 표시 : ※원산지표시 : 쌀(국내산), 돼지고기(국내산), 닭고기(국내산), 소고기(미국산,호주산), 김치(중국산), 고춧가루(국내산/중국산)

※ ※상기메뉴는 재료 사정에 따라 달라질 수 있습니다.

당뇨환자 관리를 위한 저염식 제공하고 있습니다.

방향예어르신 기피식품 = 돼지고기 , 닭고기 , 계란

방향예어르신 대체식품(선호식품) = 김 , 잡채 , 생야채

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

가은실버홈

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 글씨쓰기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 낚시놀이 15:10~15:40(30분)	2 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 학습지 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 악기놀이 15:10~15:40(30분)	3 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 전래동화 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 다트 게임 15:10~15:40(30분)	4 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 색종이 접기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 오재미 놀이 15:10~15:40(30분)
5 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 도형 맞추기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 화초 가꾸기 15:10~15:40(30분)	6 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 기타(전체) 시장놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 해적롤렛 15:10~15:40(30분)	7 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 한글 낱말 카드 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 에어하키 15:10~15:40(30분)	8 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 면봉 물감 찍기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 집볼 굴리기 15:10~15:40(30분)	9 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 칠교놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 악기놀이 15:10~15:40(30분)	10 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 젠가 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 미니 당구 15:10~15:40(30분)	11 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 색종이 모자이크 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 고리 던지기 15:10~15:40(30분)
12 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 시계 만들기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 나무과녁 맞추기 15:10~15:40(30분)	13 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 추억의 사진 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 볼링 15:10~15:40(30분)	14 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 가베놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 탁구 게임 15:10~15:40(30분)	15 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 빨대목걸이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 공 전달하기 15:10~15:40(30분)	16 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 블럭쌓기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 골프 15:10~15:40(30분)	17 제헌절 . 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 제헌절 이야기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 알까기 15:10~15:40(30분)	18 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 컵쌓기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 빅 배드민턴 15:10~15:40(30분)
19 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 실 감고 풀기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 탁구공 낚시 15:10~15:40(30분)	20 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 기타(전체) 시장놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 낚시놀이 15:10~15:40(30분)	21 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 전래동화 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 손가락 스포츠 15:10~15:40(30분)	22 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 무직포 실 꿰기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 다트 게임 15:10~15:40(30분)	23 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 퍼즐 맞추기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 악기놀이 15:10~15:40(30분)	24 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 탁구공 터널 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 풍선치기 15:10~15:40(30분)	25 기타(전체) 건강체조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 직조놀이 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 해적롤렛 15:10~15:40(30분)

26 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 이야기 카드 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 화초 가꾸기 15:10~15:40(30분)	27 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 손 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 분류하기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 점볼 굴리기 15:10~15:40(30분)	28 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 반쪽그림 맞추기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 투호놀이 15:10~15:40(30분)	29 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 글씨쓰기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 미니 당구 15:10~15:40(30분)	30 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 발 마사지 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 학습지 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 고리 던지기 15:10~15:40(30분)	31 기타(전체) 건강체 조/박수치며 노래하기 10:00~10:20(20분) 기타(전체) 밴드 운동 14:30~14:40(10분) 인지(전체) 주사위 던지기 14:40~15:10(30분) 여가(전체) 나무과녁 맞추기 15:10~15:40(30분)	
---	---	---	--	--	--	--