

2023- 7 월 프로그램 계획

구분	프로 그램	제공 내용	대 상			제 공 일							비 고
			공생 생활	주간 보호	방문 요양	월	화	수	목	금	토	일	
기본	인지 기능 향상 훈련	회 상 훈 련 지남력 훈련 음 악 활 동 미 술 활 동	○	○			○		○		○		
	신체 기능 향상 훈련	힘,뇌 체 조 맨 손 체 조 구 기 운 동	○	○		○		○		○			
	신체 운동	맨 손 체 조	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
	문화 활동	영 관 관 램	○	○									
		노 래 듣 기	○	○		○	○	○	○	○	○	○	
	여가 활동		○						○				
인지 자극 훈 련	(5 등급자)			○	○								
분가	딸 기 축 제 벗 꽃 축 제 단 풍 축 제 군 문 화 축 제		○	○	○	1/4	2/4	3/4	4/4				
						딸 기 축 제	벗 꽃 축 제	계 룡 축 제	단 풍 축 제				
년간	특 프로 그램	편 지 쓰 기	○	○		여가 시간 활용							
비고													

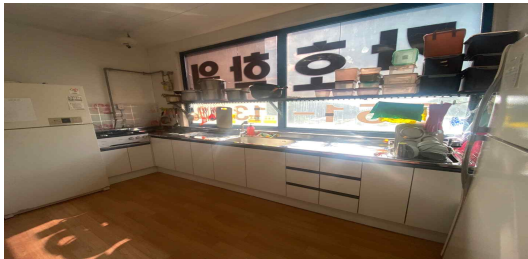
원 내 소 식

1. 창틀 및 방충망 청소작업 23. 06. 05.

* 모기, 말벌 등 해충 침입 방지



2. 주방 싱크대 청소 및 수리 23.06.15



건강한 소식

[미세먼지 잡는 초록 비타민]

미세먼지가 많은 계절.

해조류는 몸속을 깨끗하게 씻어내는 것은 물론 면역력을 키우기에 최고의 음식입니다.



연 락 사 항

1. 식중독 예방 관련 소독 철저
2. 하절기 안전관리 철저

< 우리의 미래는 현재의 어르신이다 >

= 누구든 어르신을 학대할 권리 없고, 어르신도 학대 받을 이유 없습니다 =

※ 신체적 학대 ※

물리적 힘 또는 도구를 이용하여
노인에게 신체적 혹은 정신적 손상,
고통, 장애를 유발시키는 행위로서

손, 발 등 기타 도구로 어르신에게
위해를 가하여 정신적 육체적 고통을
주는 행위는 범죄행위이므로
그 어느 구구든 금지해야하며
이를 발견 시에는 즉시 관련부서에
신고해야 한다 **(1577-1389)**

처벌
규정

노인의 신체에 상해를 입히는 행위 : 7년이하 징역 또는 2천만 이하 벌금
노인의 신체에 폭행을 가하는 행위 : 5년이하 징역 또는 1천5백만 이하 벌금

☞ 노인학대 신고 . 상담전화 : 1577-1389 ☞



7월 식단

	월	화	수	목	금	토	일
					6/2	7/1	7/2
조식						백미밥+야채죽 미소된장국 맛살계란볶음 고구마순나물 김치	백미밥+흑임자죽 무채국 야채참치전 새송이버섯볶음 김치
중식						잡곡밥+게맛살죽 버섯고추장찌개 깻잎감자채전 미나리숙주나물 김치	잡곡밥+버섯굴죽 열무된장국 파리고추장조림 방풍나물 김치
석식						백미밥+계란죽 맑은순두부국 오삼불고기 가지굴소스볶음 김치	백미밥+시금치죽 육개장 물파래전 브로콜리무침 김치
	7/3	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9
조식	백미밥+영양닭죽 김국 치즈계란말이 배추나물 김치	백미밥+된장아욱죽 게살계란탕 콩치우조림 무말랭이 김치	백미밥+버섯야채죽 홍합미역국 북어양념찜 유채나물 김치	백미밥+올갱이죽 유부장국 참치김치볶음 머위나물 김치	백미밥+쇠고기죽 북어무국 시금치스크램블에그 열무산초무침 김치	백미밥+야채죽 다시마감자국 완자전 우영조림 김치	백미밥+흑임자죽 설렁탕 임연수구이 콩나물무침 김치
중식	잡곡밥+양송이죽 우거지감자탕 제육볶음 무짬아찌 김치	잡곡밥+김치죽 어묵김치국 조기구이 콩나물무침 김치	잡곡밥+홍합미역국 시래기국 삼색꼬치전 도라지나물 김치	잡곡밥+참치죽 굴배추국 참치두부조림 베이컨감자채볶음 김치	잡곡밥+단호박죽 우렁살된장찌개 고구마치즈닭갈비 취나물들깨볶음 김치	잡곡밥+게맛살죽 꽃게탕 굴부추전 오이무침 김치	잡곡밥+버섯굴죽 바지락살미역국 연양식바삭불고기 새우전호박나물 김치
석식	백미밥+콩죽 달래된장국 미나리오징어초무침 메밀전병 김치	백미밥+두부죽 비지찌개 쭈삼불고기 톳무침 김치	잡곡밥+깨죽 해물순두부찌개 피망감자채볶음 야채샐러드+흑임자소스 김치	잡곡밥+옥수수죽 빼없는감자탕 연두부샐러드 콩나물무침 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 김치국 행야채볶음 꼬들빼기무침 김치	백미밥+계란죽 가쓰오장국 해물볶음우동 양상추샐러드 김치	백미밥+시금치죽 사골순댓국 동그랑땡전 부추양파무침 김치

	월	화	수	목	금	토	일
	7/10	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16
조식	누룽지탕 김자반 진미채볶음 요플레 김치	백미밥+된장아욱죽 팽이버섯미소국 매콤감자조림 물파래무우침 김치	백미밥+버섯야채죽 두부미역된장국 돈육장조림 구운파래김&양념장 김치	백미밥+올갱이죽 맑은버섯국 브로콜리게란찜 오이나물 김치	백미밥+쇠고기죽 건새우무국 볼어묵볶음 근대쌍장나물 김치	백미밥+야채죽 닭곰탕 미니돈까스&소스 단호박찜 김치	백미밥+흑임자죽 설렁탕 햄마늘종볶음 연근샐러드 김치
중식	잡곡밥+양송이죽 아욱된장국 소고기청경채볶음 두부툇무침 김치	잡곡밥+김치죽 반계탕 만두찜 어묵볶음 김치	짜장밥+홍합미역죽 물만두국 탕수육 단무지쪽파무침 김치	잡곡밥+참치죽 얼큰콩나물국 고등어시래기조림 물미역초장 김치	잡곡밥+단호박죽 비지찌개 순대떡볶음 콩나물무침 김치	잡곡밥+게살맛죽 유부김치국 애호박전 궁채짬아찌 김치	잡곡밥+버섯굴죽 도토리묵냉국 사태돈육찜 양배추찜*양념장 김치
석식	백미밥+콩죽 부대찌개 모듬버섯전 볼어묵피망조림 김치	백미밥+두부죽 유부국 훈제오리양장피 열무된장무침 김치	백미밥+깨죽 홍합탕 제육볶음 얼갈이배추나물 김치	백미밥+옥수수죽 근대된장국 늪은호박전 토란대나물 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 맑은명란두부찌개 간장불고기 양파짬아찌 김치	백미밥+계란죽 토란돌깨탕 곤약겨자냉채 콘샐러드 김치	백미밥+시금치죽 콩나물국 가자미카레구이 죽순돌깨볶음 김치
	7/17	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23
조식	백미밥+영양닭죽 대구탕 두부참치전 궁채나물 김치	백미밥+된장아욱죽 참치미역국 야채계란말이 명엽채볶음 김치	백미밥+버섯야채죽 두부된장국 옛날소시지전 방풍나물무침 김치	백미밥+올갱이죽 사골우거지국 미트볼피망조림 시금치나물 김치	백미밥+쇠고기죽 북어국 계란찜 치커리생채 김치	백미밥+야채죽 소고기깃국 비엔나계참볶음 양배추나물 김치	백미밥+흑임자죽 뼈없는등뼈탕 생선전 마늘종볶음 김치
중식	잡곡밥+양송이죽 우렁이살된장국 순살간장찜닭 상추겉절이 김치	백미밥+김치죽 콩나물국 코다리무조림 참나물된장무침 김치	잡곡밥+홍합미역죽 설렁탕&소면 보쌈&상추 부추겉절이 김치	잡곡밥+참치죽 오이냉국 멸치고추장볶음 과일샐러드 김치	잡곡밥+단호박죽 계란파국 순살닭강정&파채 오이무침 김치	잡곡밥+게살맛죽 된장찌개 어묵볶음 잔멸치볶음 김치	잡곡밥+버섯굴죽 건새우아욱국 떡갈비야채조림 건미역오이무침 김치
석식	백미밥+콩죽 어묵국 감자행볶음 청포묵 김치	백미밥+두부죽 청국장찌개 해물김치전 강낭콩조림 김치	백미밥+깨죽 순두부호박국 해물굴소스볶음 무나물 김치	백미밥+옥수수죽 굴배추국 시래기가자미조림 파프리카버섯볶음 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 근대된장국 마파두부 우영채조림 김치	백미밥+계란죽 김치두부국 골뱅이야채무침 콩나물무침 김치	백미밥+시금치죽 꽃게된장찌개 닭살야채볶음 연근조림 김치
	7/24	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30
조식	백미밥+영양닭죽 열무된장국 가자미구이 애호박볶음 김치	백미밥+된장아욱죽 사골만두국 동그랑땡전 숙주당근무침 김치	백미밥+버섯야채죽 도가니탕 잡채어묵조림 오이양파무침 김치	백미밥+영양닭죽 부추채찜국 두부구이&양념장 얼갈이나물 김치	백미밥+된장아욱죽 비지찌개 삼치구이 궁채나물 김치	백미밥+쇠고기죽 홍합살무국 메밀전병 브로콜리/초장 김치	백미밥+흑임자죽 순두부계란국 참치양배추볶음 김자반 김치
중식	콩나물비빔밥+참치죽 김치국 돈채청경채볶음 세발나물무침 김치	잡곡밥+김치죽 감자양파국 오삼불고기 고구마줄기볶음 열무김치	잡곡밥+홍합미역죽 나가사끼짬뽕국 코다리강정 굴 김치	잡곡밥+양송이죽 콩나물국 고구마맛탕 봄동된장무침 김치	잡곡밥+김치죽 시래기된장국 잡채 미나리나물 김치	잡곡밥+단호박죽 소고기미역국 고추장불고기 근대나물무침 김치	잡곡밥+버섯굴죽 닭계장 돈육묵은지찜 고사리나물 김치
석식	백미밥+콩죽 계란부추국 미트볼조림 아삭이고추된장무침 김치	백미밥+두부죽 조갯살순두부국 치킨돈까스/소스 취나물무침 김치	백미밥+깨죽 육개장 쭈꾸미야채볶음 가지나물 김치	백미밥+콩죽 북어무국 닭살굴소스볶음 느타리버섯볶음 김치	백미밥+두부죽 알탕 계란찜 무나물 김치	백미밥+치즈브로콜리죽 미니어묵우동 계란장조림 치커리유자무침 김치	백미밥+시금치죽 매생이떡국 비엔나버섯볶음 시금치나물 김치
	7/31						

조식	백미밥+영양닭죽					
	아욱된장국					
	두부양념조림					
	건파래볶음 김치					
중식	열무비빔밥+참치죽					
	유부장국					
	표고두부탕수육					
	오징어야채무침 김치					
석식	백미밥+콩죽					
	애호박김치찌개					
	고구마닭볶음탕					
	매콤어묵볶음 김치					

색 갈 별 과 일 효 능

보라색과일

CARD
NEWS
아시아통대어

달달함이 느껴지는 보라색 과일들은
세포 손상을 막고,
비타민e 공급을 돕는 효능이 탁월

‘보라색’ 하면 떠오르는 블루베리 속에 들어있는
‘안토시아닌’은 150종의 플라보노이드 중
가장 강력한 항산화제로

유방암, 종양의 진행을 억제하는 것으로
알려져 있고 시력 향상 효과까지 있다고

또 포도에 들어있는 ‘플라보노이드’ 성분은
동맥경화예방, 노폐물이 혈관벽에 쌓이는
것을 막아준다고 합니다

사진: gettyimagesbank



색 갈 별 과 일 효 능

초록색과일

CARD
NEWS
아시아통대어

자연의 힘이 느껴지는 푸릇푸릇 초록색 과일은
생리활성 물질과 비타민C가 가득 들어있는데요

즉 효소, 비타민, 호르몬, 신경 전달 물질 등이
다량 함유되어 있어서 간 기능을 향상시켜주고
피로회복 및 몸의 신진대사를 원활하게 해줍니다

특히 매실의 경우 해독작용이 탁월해
식중독이나 배탈에 특효

사진: gettyimagesbank

※본문의 내용은 CARD NEWS가 전문적인 분야에 대한
정보를 제공하기 위하여 작성된 것으로, 의료용이나
연구 목적으로 사용되어서는 안 됩니다.



색 갈 별 과 일 효 능

빨강색과일

CARD
NEWS
아시아통대어

보기만 해도 맛있을 것 같은 색! ‘빨강!’

딸기나 사과 같은 빨간색 과일에는
공통적으로 ‘폴리페놀’ 성분이 들어있는데요

수천 가지가 넘는 종류의 폴리페놀은
활성산소를 없애주는 항산화 물질로
활성산소에 손상되는 DNA를 보호하고

세포 구성 단백질 및 효소를 보호하는

색 갈 별 과 일 효 능

노란색과일

CARD
NEWS
아시아통대어

시금 새콤 상큼함 가득한 노란색 과일!

노란색 과일에는 공통적으로
‘베타카로틴’이라는 성분이 있는데
500여 개의 카로티노이드(carotenoid) 중
하나인 이 성분은

독성 물질 및 발암 물질들을
강력한 항산화 작용으로 무력화 시키는
효능이 있을 뿐만 아니라

능력이 뛰어나 다양한 질병예방에 좋고
특히 항암작용과 함께 심장질환을 막아주는
것으로 알려져 있습니다

사진:gettyimagesbank



—인공적인 설탕 대신 천연 과일당분을 함유하고 있어
암, 관절염, 백내장, 동맥경화증 등의
성인병예방에도 좋다고

사진:gettyimagesbank



☎ 논산시보건소 746-8133

