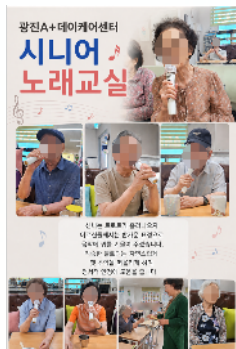


2026년 07월 가정통신문

안녕하세요. 에이플러스 광진데이케어센터입니다.
어르신 활동사진은 카톡으로 보내드립니다.

- 7월 어르신 생신잔치는 다음주 16일(목)에 진행할 예정입니다.(7월 생신인 어르신은 회신부탁드립니다)
- 실종을 예방하고, 만일의 상황 발생 시 신속하게 발견할 수 있도록 광진구 치매안심센터에서 다양한 실종예방 서비스를 지원하고 있습니다. 실종사고는 예방이 가장 중요합니다. 치매 어르신을 돌보고 계신 가정에서는 미리 신청하여 안전을 준비하시기 바랍니다.
(문의 : 광진구 치매안심센터 02-450-1381~4)

- 작은 관심과 따뜻한 미소가 어르신들에게 큰 행복이 됩니다. 가정에서도 많은 격려와 응원을 부탁드립니다. 앞으로도 어르신들이 안전하고 행복한 하루를 보내실 수 있도록 더욱 노력하겠습니다.
감사합니다.



신나는 노래교실 프로그램



건강한 워크메이트 운동 프로그램



두뇌튼튼 인지활동 프로그램



무더위를 날리는 시원한 여름 간식

식단표

2026년 07월

A+광진데이케어센터

구분			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
점심 식단			혼합잡곡밥 호박수제비국 우물고기볶음 연두부*양념장 콩나물부추무침 포기김치 (534 / 21kcal)	열무보리비빔밥*강 된장 배추된장국 메밀전병 도토리묵야채무침 맛궁채양파장아찌 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 경상도식소고기무국 삼치데리야끼구이 매콤감자조림 청경채된장나물 포기김치 (527 / 21kcal)	혼합잡곡밥 물만두계란국 오징어초무침 송이곤약조림 얼갈이된장나물 포기김치 (542 / 20kcal)
저녁 식단			쌀밥 열무된장국 훈제오리파프리카볶 음 들깨무나물 깻순나물 포기김치 (565 / 16kcal)	쌀밥 홍합살미역국 제육고추장불고기 오이도라지생채 참나물무침 포기김치 (528 / 23kcal)	쌀밥 닭곰탕 두부조림 느타리파프리카볶음 오이고추쌈장무침 포기김치 (545 / 19kcal)	쌀밥 돈육김치찌개 미트볼계찜조림 돌자반 시금치나물 포기김치 (524 / 20kcal)
오전 간식			소고기야채죽	흑임자죽	검은깨죽	참치야채죽
오후 간식			해물야채전	야채고로케*케찹	수수부꾸미	치즈호두
구분	월(07.06)	화(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)
점심 식단	혼합잡곡밥 꽃게된장찌개 바싹대패삼겹버섯구 이 열무고추장나물 상추쌈*견과류쌈장 포기김치 (558 / 23kcal)	혼합잡곡밥 설렁탕 춘천닭갈비 가지양파볶음 숙주미나리나물 포기김치 (545/15kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 가자미카레구이 옥수수맛살샐러드 시금치나물 포기김치 (560/15kcal)	혼합잡곡밥(1/2) 콩국수 닭강정 마늘쫄무침 모듬콩조림 포기김치 (558 / 23kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 돈사태갈비조림 유부맛살냉채 애호박볶음 포기김치 (540 / 21kcal)	혼합잡곡밥 콩나물무채국 우물고기 매콤감자조림 브로콜리흑임자무침 포기김치 (540 / 18kcal)
저녁 식단	쌀밥 순두부호박맑은국 콩치무조림 들깨고사리나물 치커리사과샐러드 포기김치 (545/15kcal)	쌀밥 근대된장국 새우동그랑땡전 비빔씨앗오징어젓갈 썩갓나물 포기김치 (565/16kcal)	쌀밥 북어채미역국 제육고추장불고기 올방개묵김무침 부추무생채 포기김치 (538/16kcal)	쌀밥 콩비지찌개 메추리알장조림 어묵채파프리카볶음 오이양파생채 포기김치 (550/15kcal)	쌀밥 사골우거지국 코다리무조림 양배추베이컨볶음 청경채쌈장나물 포기김치 (566/15kcal)	쌀밥 유부장국 카레소스 미니돈까스*케찹 유채나물 포기김치 (545/17kcal)
오전 간식	들깨죽	단호박죽	계란죽	콩가루죽	매생이죽	팥죽
오후 간식	찐고구마&차	구운계란&식혜	프렌치토스트&두유	단호박팥찜&차	탕수만두	제철과일

구분	월(07.13)	화(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)
점심 식단	혼합잡곡밥 쇠고기미역국 제육고추장불고기 단호박범벅 시금치나물 포기김치 (545/16kcal)	혼합잡곡밥 건새우아욱수제비국 동태무조림 탕평채 얼갈이된장나물 포기김치 (550/15kcal)	혼합잡곡밥(초복) 초복장각삼계탕&참 쌀야채죽 명란떡갈비&어린잎 오이양파생채 수박 포기김치 (538/16kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 우불고기 한식잡채 양상추샐러드*드레 싱 포기김치 (550/15kcal)	혼합잡곡밥 바지락순두부짬뽕국 후르츠탕수육 호두연근조림 청경채나물 포기김치 (566/15kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 삼치시래기조림 사각어묵파프리카볶 음 오이고추쌈장무침 포기김치 (547/20kcal)
저녁 식단	쌀밥 어묵김치국 미니돈까스&소스 애호박볶음 마늘쫄고추장무침 포기김치 (542/ 24kcal)	쌀밥 배추샤브국 훈제오리볶음 컬리맛살볶음 미역줄기양파볶음 포기김치 (529 / 22kcal)	쌀밥 쇠고기해장국 두부조림 궁중떡볶이 치커리겉절이 포기김치 (528 / 21kcal)	추가밥 잔치국수 포기김치 (529 / 22kcal)	쌀밥 들깨미역국 순살닭볶음탕 브로콜리송이볶음 콩나물무침 포기김치 (536 / 21kcal)	쌀밥 유부감자국 매콤순대야채볶음 계란찜 양념깻잎지 포기김치 (529 / 22kcal)
오전 간식	새우살죽	소고기야채죽	참깨죽	브로콜리아채죽	흑임자죽	계란야채죽
오후 간식	증편&생강차	감자버터구이	단호박팥찜&사과주 스	순살치킨강정	프렌치토스트&두유	토마토&굴
구분	월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)
점심 식단	혼합잡곡밥 나주곰탕 오징어초무침 연두부*양념장 애호박새우젓볶음 포기김치 (528/24kcal)	혼합잡곡밥 한식된장찌개 우불고기볶음 로제떡볶이 참나물오렌지생채 포기김치 (595/18kcal)	혼합잡곡밥 물만두계란국 코다리무조림 연근흑임자토마토샐 러드 어린열무나물 포기김치 (579/16kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 제육숯불향간장불고 기 견과류멸치볶음 상추쌈*쌈장 포기김치 (538 / 19kcal)	혼합잡곡밥 콩가루냉이국 순살닭볶음탕 도토리묵야채무침 콩나물무침 포기김치 (523/ 22kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕(중복) 편육냉채 마늘쫄무침 수박 포기김치 (534 / 21kcal)
저녁 식단	쌀밥 콩비지백탕 돈사태김치찜 가지양파볶음 시금치나물 포기김치 (544 / 21kcal)	쌀밥 콩나물무채국 훈제오리볶음 매콤감자조림 청경채쌈장무침 포기김치 (516 / 23kcal)	쌀밥 배추된장국 닭살청양풍볶음 새송이파프리카볶음 숙주나물무침 포기김치 (524 / 20kcal)	쌀밥 쇠고기무국 메추리알장조림 브로콜리새우살볶음 오이도라지생채 포기김치 (542 / 24kcal)	쌀밥 아욱된장국 두부양념조림 월과채 썩갠나물 포기김치 (545 / 19kcal)	쌀밥 북어탕국 미트볼청피망게찜조 림 느타리버섯볶음 모듬콩조림 포기김치 (562/18kcal)
오전 간식	참깨죽	참치야채죽	시금치죽	계란죽	소고기버섯죽	단호박죽
오후 간식	물만두찜&초간장	안흥찐빵&차	제철과일	매생이전	찐순대&양념소금	꿀호떡&차

구분	월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)	
점심 식단	혼합잡곡밥 우묵냉콩국 제육고추장불고기 브로콜리감자범벅 얼갈이된장나물 포기김치 (542 / 27kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 동태무조림 감자채볶음 열무된장나물 포기김치 (545/15kcal)	혼합잡곡밥 파송송계란국 짜장소스 후르츠탕수육 단무지채부추무침 포기김치 (538 / 19kcal)	혼합잡곡밥 유부김치국 우불고기 파리어묵볶음 오이양파생채 포기김치 (545/15kcal)	소고기콩나물밥*부 추양념장 열무된장국 새우완자전 파래김구이 양념고추지 포기김치 (550/15kcal)	
저녁 식단	쌀밥 어묵썩갓국 순살간장찜닭 애호박새우젓볶음 오이지무침 포기김치 (528 / 23kcal)	쌀밥 근대된장국 파인애플함박스테이크 양상추샐러드*드레싱 시금치나물 포기김치 (565/16kcal)	쌀밥 소고기미역국 오징어야채볶음 올방개묵*양념장 미나리나물 포기김치 (560 / 21kcal)	쌀밥 버섯들깨탕 야채계란찜 오징어젓갈무채무침 썩갓두부무침 포기김치 (535/18kcal)	쌀밥 설렁탕 참치두부양념조림 돈채가지볶음 참나물오렌지생채 포기김치 (541/21kcal)	
오전 간식	계란야채죽	매생이죽	소고기야채죽	참치야채죽	팥죽	
오후 간식	카스텔라&차	찐고구마&차	김치전	간장떡볶이	감자샐러드빵	

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

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 간략형

A+광진데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 10:30~11:30 인지체조훈련 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상시청	2 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 퍼즐맞추기	3 10:30~11:30 인지체조훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	4 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
5	6 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	7 10:30~11:30 뇌인지교구팽팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	8 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상시청	9 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 퍼즐맞추기	10 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	11 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
12	13 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	14 10:30~11:30 뇌인지교구팽팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	15 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상시청	16 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 생선 잔치	17 제헌절 . 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	18 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
19	20 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	21 10:30~11:30 뇌인지교구팽팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	22 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상시청	23 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 퍼즐맞추기	24 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	25 10:30~11:30 젓가락쌓기 13:00~14:00 노인건강체조 15:00~16:00 실버레크레이션
26	27 10:20~11:30 은행업무 체험 10:30~11:30 인지웃음음악교실 13:00~14:00 낙상예방체조 15:00~16:00 그림색칠하기	28 10:30~11:30 뇌인지교구팽팡 13:00~14:00 뇌튼튼체조 15:00~16:00 똑같은 모양 찾아 색칠하기	29 10:30~11:30 인지악기교실 13:00~14:00 맨손 체조 15:00~16:00 인지자극영상시청	30 10:30~11:30 추억의 명가수 13:00~14:00 치매예방체조 15:00~16:00 퍼즐맞추기	31 10:30~11:30 인지발달에 좋은 신체감각훈련 13:00~14:00 혈액순환체조 15:00~16:00 수리력훈련	