

2025년 7월 가정통신문

안녕하세요, 장마가 시작되는 7월입니다. 무더운 날씨에 건강에 유의하시고, 언제나 행복한 웃음꽃이 피는 하루하루가 되시기 바랍니다. 실버웨이복지법인 직원 일동은 어르신들을 가족처럼 섬기는 마음으로 사랑하며 공경하겠습니다. 어르신이 더 행복한 세상을 꿈꾸는 실버웨이가 되겠습니다. 감사합니다.

■ 7월 <생신잔치> 안내

날짜 : 2025년 7월 9일(수) 13시~14시

생신을 맞은 어르신 : 이00 어르신, 장00 어르신, 정00 어르신

■ 6월 프로그램 활동



앞으로도 다양한 프로그램과
보다 더 좋은 서비스를 위해 노력하겠습니다.



일일 생활 시간표

시간 \ 요일	월	화	수	목	금	토
08:00~09:00	"오늘도 즐거운 하루를 기대하며 센터활동 시작"					
09:00~09:30	"뚝뚝뚝뚝 안전하게 센터 차를 타고 생활실 도착" (오전 송영 서비스)					
09:30~10:00	영양 한가득! 죽을 드시며 서로 인사해요 (오전 간식)					
10:00~10:30	실버 인지 걷기 운동 및 출석 확인, 건강 체크 (체온, 혈압, 맥박)					
10:30~11:30	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램
12:00~13:00	점심 식사 (식사 도움, 투약 관리, 구강 관리)					
13:00~14:00	오침/휴식시간 (공기압마사지, 워크에이트 등)	오침/휴식시간 (공기압마사지, 워크에이트 등)	오침/휴식시간 (공기압마사지, 워크에이트 등)	목욕 서비스 오침/휴식시간	오침/휴식시간 (공기압마사지, 워크에이트 등)	오침/휴식시간 (공기압마사지, 워크에이트 등)
14:00~15:00	신체활동형 프로그램 (실버체조)	가요 수업 (외부강사)	놀이치료 실버체조	심리미술 테라피 아트별 (외부강사)	웃음치료 (외부강사)	놀이치료
15:00~15:30	오후 간식					
15:30~16:30	실버스포츠 (외부강사)	신체활동형 프로그램 (실버체조)	신체활동형 프로그램 (실버체조)	신체활동형 프로그램 (실버체조)	신체활동형 프로그램 (실버체조)	신체활동형 프로그램 (실버체조)
16:30~17:00	저녁식사 준비 및 손씻기					
17:00~18:00	저녁 식사(식사 도움, 투약 관리, 구강 관리)및 송영 서비스					

- ※ 인지 활동형 프로그램 : 활동지, 그림그리기, 종이접기 등이 수시로 진행됩니다.
- ※ 신체 활동 프로그램 : 안마의자, 족욕, 공기압마사지, 간섭파 치료 등이 수시로 진행됩니다.
- ※ 신체 활동형 프로그램 : 웃놀이, 투호, 젠가 등이 수시로 진행됩니다.
- ※ 상기 프로그램 일정은 사정에 따라 변동 될 수 있습니다.

1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-망고, 5-대두, 6-밀, 7-고등어
8-계, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호
두, 15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류, 19-깻

7월 식단표

영양사: 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	21	22	23	24	25	26
간식	소고기야채국	소리아채국	깨국	흑임자국	새우야채국	버섯야채국
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	어묵국	된장국	미역국	우거지해장국	콩나물냉국	우동장국
	야채카레	육우떡볶이-16	달부추볶음-15	계란찜-1	비벼먹는강조림-1,10	사래기돈불고기-10
	치커리무침	깍두어묵볶음	비트무생채	청포묵무침	미역줄기볶음	쥬어채견과류볶음
	오복지무침	청경채겉절이	우영조림	열무겉절이	무생채	오이무침
	왕새우튀김	오이지무침	참나물무침	오징어젓무무침-17	서금치나물	유부주머니
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	747	756	724	720	706	755
간식	사과루키/차	버터와플/차	찰떡파이/두유	과일/요플레	도넛/차	인절미과자/두유
저녁	기장밥/새우야채국	기장밥/버섯야채국	기장밥/호박국	기장밥/소고기야채국	기장밥/소리아채국	기장밥/달야채국
	미소버섯국	순두부찌개	소고기무국-16	된장국	사골감자국	김치어묵국
	달걀바-15	돈불고기-10	떡갈비조림-10	돈체피망볶음-10	부대볶음-10	오징어볶음-17
	우무묵무침	병어리콩조림	죽순채볶음	마늘콩무침	김자반	뽕무침
	숙주나물	알갈이나물	당근라떼	브로콜리감채무침	청경채나물	열무나물
	어묵이고추무침	쌈채소+쌈장	근대나물	알감자조림	고구마튀김	시저샐러드
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	736	721	703	791	790	787
날짜	28	29	30	31		
간식	소고기야채국	소리아채국	깨국	흑임자국		
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
	콩가루배추국	복어무국	강각삼계탕-15	된장국		
	돈감자찜-10	참치야채볶음	도토리묵무침	콩나물돈불고기-10		
	햇잎지	연근조림	열무겉절이	오이무침		
	목이버섯냉채	부추겉절이	도시락김	참나물겉절이		
	열치파리볶음	왕안두	알마늘콩	쌈채소+쌈장		
	김치	김치	김치	김치		
열량	778	758	821	735		
간식	비호비/두유	연양갱/차	촉촉한빵/두유	과일/요플레		
저녁	기장밥/새우야채국	기장밥/버섯야채국	기장밥/호박국	기장밥/소고기야채국		
	미역국	우동장국	우거지해장국	사골감자국		
	떡갈비조림-10	제육볶음-10	육우떡볶이-16	마파두부-10		
	마늘콩볶음	알갈이나물	미나리숙주볶음	치커리무침		
	맛살볶음	마카로니콘샐러드	청경채겉절이	곤약어묵조림		
	연두부+양념장	유부주머니	계란말이-1	오징어젓무무침-17		
	김치	김치	김치	김치		
열량	710	801	739	734		

>원산지표기: 돈육:미국산, 달걀:일본산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬탕(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비안나(계육,돈육):국내산, 해물원자:연육(인도네시아), 돈육강경:국내산, 콩치(콩):원양산, 오징어(칠레산), 통태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/잡곡/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산
 *위 식단은 식자재 수급현황에 따라 변경될 수 있음을 양해 부탁드립니다.
 *당일 개업식과리를 위해 장공반을 제공하고 있으며, 국의 열도는 0.5-0.6(열도계기준)으로 맞추고 있습니다.

알러지유발식품표시제
1-난류, 2-우유, 3-메밀, 4-땅콩, 5-대두, 6-밀, 7-고등어
8-계, 9-새우, 10-돼지고기, 11-복숭아, 12-토마토, 13-아황산나트륨, 14-호
두, 15-닭고기, 16-쇠고기, 17-오징어, 18-어패류, 19-갯

7월 식단표

영양사 : 한 주 미

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	1	2	3	4	5	
간식	소라야채국	계국	흑임자국	새우야채국	버섯야채국	
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	순두부백탕	미역국	콩나물국	원장국	계란국-1	
	동태무조림	돈육겉알불고기-10	유니짜장소스-10	간장찜닭-15	아파두부-10	
	콩조림	마늘콩간새우볶음	수제강아찌	미역줄기볶음	목이버섯냉채	
	치커리무침	무생채	얼갈이나물	부추양파무침	청경채볶음	
	행명살볶음	두부조림	튀바로우-10	망종조림-4	단호박튀김	
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	755	782	831	725	790	
간식	말기파이/두유	계란과자/주스	과일/요플레	미니샌드/차	팝콘/두유	
저녁	기장밥/버섯야채국	기장밥/호박국	기장밥/소고기야채국	기장밥/소라야채국	기장밥/달야채국	
	들깨버섯국	원장국	사골우국	미소장국	우춧가사리물회	
	너비아니조림-10	숯불맛닭조림-15	제육볶음-10	소세지야채볶음-10	돈육숙주볶음-10	
	미나리숙주볶음	아파가지볶음	도토리묵무침	시래기열치조림	감자조림	
	열무나물	브로콜리초무침	양상추오이샐러드	마늘콩력고무침	파채무무침	
	도라지초무침	떡볶이	죽순채볶음	참나물겉걸이	들기름떡국수	
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	771	810	754	756	724	
날짜	7	8	9	10	11	12
간식	소고기야채국	소라야채국	새우야채국	계국	소라야채국	버섯야채국
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	복어콩나물국	계란국-10	미역국	우동장국	오이냉국	다시마행이국
	떡갈비조림-10	중식제육볶음-10	청경채우불고기-16	달걀비-15	삼치구이	오뎅장조림-1,10
	무말랭이뽕무침	동부묵무침	도토리묵김치무침	우영조림	짜리조림	파채무침
	양배추통들깨무침	부추겉걸이	한식잡채-10	콩나물김가루무침	열무겉걸이	숙주나물
	병아리콩조림	팥채소+알칼	비타민향고샐러드	연두부+양념장	탕평채	토란대볶음
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	702	729	757	694	779	714
간식	계란빵/차	미니팬케이크/두유	떡/차	과일/요플레	참봉어빵/주스	구운도넛/두유
저녁	기장밥/새우야채국	기장밥/버섯야채국	기장밥/호박국	기장밥/소고기야채국	기장밥/새우야채국	기장밥/달야채국
	우거지국	김치두부국	원장국	얇은버섯찌개	원장국	얇은감자탕
	돈감자찜-10	간장찜닭-15	포마돈까스조림-10	들깨돈불고기-10	오징어돈육볶음-10,17	데리야끼볶음-10
	견세우곤약조림	근대나물	살곤약야채무침	매콤감자조림	부추겉걸이	콩조림
	오이소박이	숙주맛살무침	얼갈이겉걸이	백묵이냉채	무나물	미나리초무침
	오징어젓무무침-17	파채무침	오이장떡파스타	팝콘치킨강장-15	어묵볶음	시금치프리타타-1
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	759	742	785	735	788	740
날짜	14	15	16	17	18	19
간식	달야채국	계국	소라야채국	흑임자국	새우야채국	버섯야채국
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	시래기국	원장국	미역국	원장국	달콤탕-15	파개장
	돈육볶음-10	하이라이스-16	버섯돈불고기-10	고등어조림-7	김치두부볶음	돈육무조림-10
	열치망종조림-4	베이컨그린빈볶음-10	병아리콩샐러드	어묵볶음	도토리묵무침	미역줄기볶음
	해초무침	비트강아찌	열무겉걸이	얼갈이겉걸이	도시락김	열무나물
	쌈채소+알칼	단호박튀김	한식잡채-10	문샐러드	미나리초무침	고구마조림
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	778	733	723	737	749	732
간식	밀크웨하스/주스	유과/차	떡/차	과일/요플레	오트/주스	양파오닝빵/두유
저녁	기장밥/새우야채국	기장밥/버섯야채국	기장밥/호박국	기장밥/소고기야채국	기장밥/소라야채국	기장밥/달야채국
	소고기우국	배추장국	사골우국	부대찌개-10	계란국-1	나가사끼콩국
	미트볼조림-10	오징어볶음-17	데리야끼닭볶음-15	돈육숙주볶음-10	소고기버섯소스-16	난자원스-10
	마늘콩맛살볶음	브로콜리연근무침	살곤약야채무침	감자조림	치커리유자무침	양념물만두
	고들빼기무침	콩나물무침	청경채나물	오이장떡무침	콩나물겨자채	단무지무침
	토마토황도겉걸이	아카로니샐러드	새송이곤약조림	취나물볶음	짜리열치조림	해파리냉채
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
열량	784	795	714	761	757	814