

2026년 07월 가정통신문

안녕하세요.

싱그러운 여름의 기운이 가득한 7월, 시원하고 행복한 하루하루 보내시기를 바랍니다.

저희 실버웨이복지법인은 늘 다양한 프로그램과 정성을 다하는 마음으로 어르신들을 모시겠습니다.
감사합니다.

■ 7월<생신잔치>안내

날짜 : 2025년 7월 08일(수) 13시~14시

생신을 맞은 어르신 : 김00, 이00, 송00 어르신(보호자님께 안내드릴 예정입니다.)

■ 6월 프로그램 활동



6월 생신잔치



소리꽃악기수업



안마 의자



보호자 간담회

일일 생활 시간표

요일 시간	월	화	수	목	금	토
08:00~10:00	"뚝뚝뚝뚝 안전하게 센터 차를 타고 생활실 도착" (오전송영서비스)					
08:00~09:40	활력징후(혈압, 체온, 맥박 등) 건강체크 오늘도즐거운하루를기대하며센터활동시작					
09:40~10:10	오전간식 영양한가득!죽을드시며서로인사해요					
10:10~10:30	출석 확인 및 아침 조회 국민체조 / 실버 인지 운동 / 목욕서비스					
10:30~11:30	인지활동형 프로그램	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램	인지활동형 프로그램
11:30~13:00	손씻기 / 점심식사 / 휴식 (식사도움, 투약관리, 구강관리)					
13:00~14:00	오침 / 물리치료 / 목욕서비스 (족욕, 간섭파, 워크메이트, 안마의자, 초음파, 공기압마사지, 황토조끼등)					
14:00~15:00	세상뉴스외 (사회적응 프로그램)	인지활동형 프로그램	가요수업 (외부강사)	악기수업 (외부강사)	웃음치료 (외부강사)	놀이치료 (자체프로그램)
15:00~15:30	오후 간식 / 휴식 (족욕, 간섭파, 워크메이트, 안마의자, 초음파, 공기압마사지, 황토조끼등)					
15:30~16:30	실버스포츠 (외부강사)	실버체조 (도봉체육회)	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동	신체활동형 프로그램 실버체조 / 걷기 / 도구활동신체운동
16:30~17:30	손씻기 / 저녁식사 (식사도움, 투약관리, 구강관리) 1차2차송영서비스					
17:30~19:30	놀이치료 , 노래교실(자체 프로그램) 3차송영서비스					

※인지 활동형 프로그램 : 맞춤형 활동지(종이접기, 색칠하기, 수개념, 한글 및 한자 따라쓰기) 등 맞춤형으로 진행됩니다.

※신체활동형 프로그램 : 실버체조, 튜빙밴드, 실버스포츠, 안마의자, 족욕, 공기압마사지, 간섭파 치료 등이 수시로 진행됩니다.

※놀이치료 프로그램 : 바둑, 장기, 화투, 퍼즐, 칠교, 독서 등이 수시로 진행됩니다.

※물리치료 : 개인별 맞춤형으로 제공됩니다.

※족욕, 노래교실, 놀이치료, 걷기운동 프로그램은 상시 운영됩니다.

※이미용서비스 : 월1회 박준뷰티랩 사회공헌팀과 함께 합니다.

※상기 프로그램 일정은 사정에 따라 변동 될수 있습니다.

(7월 식단표)

영양사:이인숙

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
간식			흑임자죽	브로콜리소라죽	깨죽	옥수수죽
점심			잡곡밥 미역오이냉국 돈육콩나물볶음 취나물볶음 짜사이무침 천사채샐러드 김치	잡곡밥 김치콩나물국 생선까스 토란대볶음 오복지무침 고들빼기 김치	잡곡밥 육개장 연두부&양념장 멸치볶음 오이부추무침 마카로니샐러드 김치	잡곡밥 북어채무국 돈불고기 쌈다시마&초장 콩나물무침 콩조림 김치
열량			792	801	761	784
간식			스틱채소/요플레	과일	보리과자 / 고소한두유	팝콘 / 요거얌얌
저녁			잡곡밥 콩비지찌개 계란장조림 청포묵무침 야채겉절이 도시락김/김치	잡곡밥 미역국 닭고기짜장조 림 숙주겨자채 치커리유자무침 김자반/김치	잡곡밥 건새우아욱국 어묵잡채 오이도라지무침 양배추콘샐러드 고추지/김치	잡곡밥 바지락무국 돈육장조림 호박전 얼갈이겉절이 장아찌/김치
열량			772	770	780	792
날짜	6	7	8 생신잔치	9	10	11
간식	흑임자죽	소고기야채죽	참치죽	단호박죽	팔죽	새우야채죽
점심	잡곡밥 채첩국 닭살양배추볶음 버섯곤약조림 야채겉절이 간장고추지 김치	잡곡밥 근대된장국 고등어무조림 호박전 양파장아찌 고춧잎무침 김치	잡곡밥 바지락미역국 돈불고기잡채 콩자반 양배추샐러드 김치	잡곡밥/미역국 열무김치&고추 장 계란후라이 호박당근나물 콩나물무침 김치	잡곡밥 바지락무국 공치김치볶음 청포묵무침 새싹샐러드 마늘쫀지 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 탕수육 어묵볶음 콩나물무침 양배추샐러드 김치
열량	743	790	794	733	785	796
간식	호떡 / 두유	콩도넛/사과주스	바나나 / 요플레	사과쿠키/녹차	구운계란/식혜	파운드케이크/ 아침햇살
저녁	잡곡밥 유부미소장국 마파두부 브로콜리버섯볶음 부추무침 짜사이무침/김치	잡곡밥 호박두부된장국 계란말이 도토리묵무침 우영조림 깻잎지 김치	잡곡밥 미역냉국 오징어야채볶음 들깨고구마순 부추샐러드 고들빼기무침 김치	잡곡밥 사골우거지국 궁중떡볶이 매콤감자조림 미역초무침 오복지무침 김치	잡곡밥 북어채무국 숙주돈육볶음 건새우마늘쫀지 음 마카로니샐러드 궁채절임/김치	잡곡밥 계란국 짜장소스 군만두 단무지무침 김치 *요구르트*
열량	794	786	762	792	752	762
날짜	13	14	15- 초복	16	17	18
간식	팔죽	단호박죽	닭죽	흑임자죽	옥수수죽	버섯야채죽
점심	잡곡밥 들깨무채국 간풍치킨 연두부&양념장 열무된장나물 마늘쫀마늘무침 김치	잡곡밥 호박두부된장국 이면수구이 파리고추메추리 알조림 콩나물무침 궁채절임/김치	잡곡밥 추어탕 오징어부추전 연근유자절임 무생채 김치 *후식과일 *	잡곡밥 유부장국 카레라이스 감자고로케 사과참나물겉절 이 양배추피클 김치	잡곡밥 김치어묵국 찜닭 명엽채볶음 양배추들깨무침 깻잎지 / 김치	잡곡밥 들깨미역국 돈육김치볶음 고구마맛탕 숙주나물 짜사이무침 김치
열량	812	792	780	791	773	790
간식	곡물과자 / 요거얌얌	팔빵 / 둥굴레차	스틱채소/ 요플레	과일화채	밤만쥬 / 두유	카스테라 / 요구르트
저녁	잡곡밥 청국장찌개 소세지구이 도토리묵&양념장 연근조림 고추잎무침 김치	잡곡밥 사골파국&소면 어묵야채볶음 들깨고사리나물 콩조림 고추절임 김치	잡곡밥 소고기미역국 조랑떡비엔나볶 음 가지나물겉절이 치커리겉절이 무말랭이 김치	잡곡밥 콩나물국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 아주까리나물 무짬뽕 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 새우까스 감자조림 도라지나물 고들빼기 김치	잡곡밥 북어채무국 떡갈비야채볶 음 버섯볶음 무말랭이 구이 김치
열량	794	762	789	774	811	752

(7월 식단표)

영양사:이인숙

날짜	20	21	22	23	24-중복	25
간식	계란죽	단호박죽	흑임자죽	참치죽	옥수수죽	새우야채죽
점심	잡곡밥 어묵국 참치김치 스프링 알도 김치	잡곡밥 배추된장국 돈육두부조림 명엽채볶음 우엉조림 고시래기 김치	잡곡밥 맑은장국 돈까스 취나물볶음 무생채 멕시코샐러드 김치	잡곡밥 건새우아욱국 두부/연근강정 곤약표고조림 콩나물무침 무말랭이 김치	잡곡밥 초계국수 단호박튀김 아삭이고추쌈 장무침 오이부무침 김치 후식요구르트	잡곡밥 콩나물냉국 닭갈비 견과열치볶음 새싹샐러드&자 두D 구은김 김치
열량	783	772	803	799	789	788
간식	호떡 / 동글레차	수미감자 / 매실차	백설기 / 수정과	저당보리과자 / 요구르트	구운계란 / 유자차	찐빵 / 쌀음료
저녁	잡곡밥 동태찌개 호박전 들깨무나물 땅콩조림 고추잎무침 김치	잡곡밥 들깨옹심이 해물동그랑땡 곰피미역&초고 추장 콘샐러드 다짐오징어 김치	잡곡밥 얼갈이된장국 가자미구이 건새우무조림 천사채샐러드 양념깻잎 김치	잡곡밥 사골우거지국 가지고기볶음 청포묵무침 부추무침 무말랭이 김치	잡곡밥 콩나물국 토마토미트볼 조림 명엽채볶음 명통두부 고춧김치	잡곡밥 두부된장국 생선무조림 도토리묵무침 마카로니샐러드 참나물 김치
열량	788	796	791	780	811	772
날짜	27	28	29	30	31	
간식	팔죽	단호박죽	소고기야채죽	버섯야채죽	들깨죽	
점심	잡곡밥 얼갈이된장국 돈육감자찜 고시래기무침 아삭이고추무침 김구이 김치	잡곡밥 어묵우동 닭강정 콩나물통들깨무 마카로니콘샐러드 단무지 김치	잡곡밥 바지락배추국 삼치구이 연근브로콜리무침 해초무침 고추지 김치	잡곡밥 사골만두국 단호박전 청포묵무침 우엉조림 고들빼기 김치	잡곡밥 순두부국 청파래오징어 까스 통콩나물무침 콩조림 고들빼기무침 김치	
열량	788	802	789	788	801	
간식	파운드케이크/ 녹차	고소미 / 두유	스틱채소/요플레	과일	안흥찐빵 / 요구르트	
저녁	잡곡밥 소고기무국 들기름두부구이 크랜베리 음 청경채겉절이 단호박샐러드 김치	잡곡밥 들깨순두부찌개 떡갈비데리야끼 조림 미나리숙주나물 양배추피클 무말랭이무침 김치	잡곡밥 콩나물국 돈민찌두부조림 미역줄기볶음 고들빼기무침 마늘쫀지 김치	잡곡밥 오징어무국 베이컨숙주볶음 우엉조림 얼갈이겉절이 오복지무침 김치	잡곡밥 근대된장국 돈불고기 양배추쌈 숙주나물 무말랭이무침 김치	
열량	776	790	782	788	790	
	▷ 원산지표기: 돈육:국내산, 닭가슴살:국내산, 닭다리살:브라질산, 닭안심:국내산, 우육:호주산, 훈제오리:국내산, 모듬햄(돈육):국내산, 미트볼(돈육,계육):국내산, 너비아니(계육,돈육):국내산, 비엔나(계육,돈육):국내산, 해물완자:연육(인도네시아), 돈육강정:국내산, 콩치(캔):원양산, 오징어(칠레산), 동태:러시아산, 가자미:미국산, 쌀(백미/찹쌀/흑미/누룽지)-국내산, 김치(배추,고추가루)-중국산, 두부(대두)-외국산 *위식단은식자재수급현황에따라변경될수있음을양해부탁드립니다. *당뇨저염식관리를위해잡곡밥을제공하고있으며,국의염도는0.5-0.6(염도계기준)으로맞추고있습니다.					