

7월 식단표 - 점심 및 간식

날짜				목(생신축하식)	금	토
간식				1	2	3
정식				요거트/케익,떡,과일 잡곡밥 소고기미역국 소불고기 계란우거지전,동그랑땡 한식잡채 포기김치	요거트/샌드위치,주스 야채비빔밥 시금치된장국 계란후라이 고기송송말이 고추장 나박김치	요거트/모듬설기,식혜 잡곡밥 돈육김치찌개 고등어구이 단호박샐러드 새송이들깨볶음 열무김치
간식	5	6	7	8	9	10
정식	요거트/카스테라,주스 쌀밥 매밀국수 매밀전 마늘쫀마늘무침 단무지쫄파무침 김치무침	요거트/구운계란식파 잡곡밥 육개장 생오리불고기 멸치마늘쫀볶음 청경채겉절이 나박김치	요거트/아이스크림 콩나물밥 오징어국 우렁강된장 표고버섯볶음 달래양념장 나박김치	요거트/꿀떡,식혜 잡곡밥 열무된장국 춘천식달걀비 브로콜리맛살볶음 치커리겉절이 열무김치	요거트/보리빵,주스 쌀밥 나가사키우동 새우튀김 불어묵매콤조림 단무지무침 나박김치	요거트/삼색영단,식혜 잡곡밥 부대찌개 굴비구이 알감자초림 미역줄기볶음 포기김치
간식	12	13	14	15	16	17
정식	요거트/단호박빵,주스 쌀밥 잔치국수 오징어미나리초무침 김치전 양파장아찌 나박김치	요거트/핫도그,요구르트 잡곡밥 계란부추순두부국 쇠고기불고기 청포묵김가루무침 무미나리생채 나박김치	요거트/영양떡,식혜 잡곡밥 소고기미역국 한방갈비찜 해물동그랑땡 호박새우전볶음 포기김치	요거트/베이비슈,두유 쌀밥 도토리냉육밥 미니돈가스/소스 계란지단,김치무침 가자나물 상추새콤무침	요거트/마들렌,주스 잡곡밥 소고기미역국 쇠고기당면불고기 감자고추장조림 가지나물 나박김치	요거트/바나나 잡곡밥 순두부찌개 삼치구이 불어묵매추리알조림 오이지무침 포기김치
간식	19	20	21	22	23(생신축하식)	24
정식	요거트/딸케익,주스 잡곡밥 순두부찌개 춘천식달걀비 양상추샐러드/드레싱 연근조림 열무김치	요거트/종편,식혜 잡곡밥 돈육김치찌개 초기구이 감자고추장조림 부추겉절이 포기김치	요거트/수박,참외 녹두밥 삼계탕 김치부침개 해초무침 수박 포기김치	요거트/바나나 잡곡밥 고추장찌개 제육볶음 고구마샐러드 느타리버섯볶음 나박김치	요거트/케익,떡,과일 잡곡밥 소고기미역국 소고기불고기 옥수수콘전,동태전 한식잡채볶음 포기김치	요거트/콩설기,식혜 잡곡밥 해물알탕 안동찜닭 지리멸치볶음 마늘쫀마늘무침 포기김치
간식	26	27	28	29	30	31
정식	요거트/포도 열무비빔밥 얼갈이된장국 계란후라이 감자채볶음 고추장 동치미	요거트/샌드위치,주스 잡곡밥 된장찌개 훈제오리 깻잎와사비쌈무 상추새콤무침 열무김치	요거트/백설기,식혜 잡곡밥 시금치된장국 계란말이/케첩 둔민찌표고버섯볶음 브로콜리/초장 포기김치	요거트/수박 쌀밥 냉면 왕만두/소간장 부추겉절이 얼갈이나물 나박김치	요거트/샌드위치,주스 잡곡밥 사골물만두국 두부계란전 오징어야채볶음 청포묵김무침 나박김치	요거트/피인애플 잡곡밥 소고기미역국 춘천식달걀비 어묵볶음 충알새송이볶음 포기김치
비고	* 위 식단은 CJ 박선에 영양사(면허번호: 제115161호)가 작성하였습니다. * 식자재의 수급 상황 및 조리환경에 따라 같은 식품군 안에서 변경하여 사용 가능합니다. * 지면상 저녁 식단표는 올리지 못했습니다. 궁금하시면 언제든지 연락해주시시오.					

네이버 밴드를 통하여, 어르신 프로그램 하는 모습 보실 수 있습니다.

대표 인사말

안녕하십니까?

올해도 어느덧 반년이라는 시간을 보내고, 작은 더위와 큰 더위 소서와 대서가 있는 7월입니다.

뜨거웠던 여름 열기에 찬물을 끼얹고 잠시 냉각의 시기를 갖는 장마철, 정신없이 달려왔던 지난 상반기를 돌아보는 쉬는 시간을 마련해 주는 듯합니다. 창문을 두드리는 빗소리에 맞춰 아쉬웠던 일, 즐거웠던 일을 되돌아보며 앞으로 해야 할 일을 생각해보는데요. 이 비가 그치고 나면 다시 마음을 다잡고 달려야겠습니다.

우리 몸에서 70% 가장 많은 부분을 차지하고 있는 것도 물, 대기를 가득 채우고 있는 것도 물, 지구 대부분을 차지하고 있는 것도 소금기를 머금은 물입니다. 물이 얼마나 소중한지 다시 한번 생각해보며... 무더위와 열대야가 시작되는 7월 물이 부족하지 않도록 **충분한 수분 섭취**, 코로나 19 바이러스와 변이 바이러스가 종식되기 전까지 **방역수칙**을 잘 지켜 건강하게 무더위를 이겨내시기 바랍니다. 감사합니다.

■ 2021.7월 행사 일정 안내

7/01(목)	15시 진성실 어르신 생신 축하식
7/23(금)	15시 박정숙 어르신, 송준순 어르신 생신 축하식

7월 프로그램 시간표

시간	월	화	수	목	금	토
07:30~09:00	어르신 맞이 (이동서비스 제공)					
09:00~09:50	건강 체크(체온·혈압·맥박·호흡) 및 담소					
10:00~10:10	오전 간식 / 아침 체조 / 세상 뉴스 전하기					
10:30~11:30	건강교육	종이접기	퍼포먼스미술	파워퍼핑	브레인닥터	만다라그림명상
12:00~13:00	점심 식사 및 개인위생 / 식후 소화 운동					
13:00~14:00	10분 실내 걷기 및 휴식(자유시간)					
14:00~14:50	브레인점핑	튼튼체조	기억다방(뇌훈련)	두근두근뇌운동	신나는팡팡	뇌미인트레이닝
15:00~15:30	오후 간식 및 담소					
16:00~17:00	저근운동	기억키움	실버체조	기억여행(회상)	기억뚝뚝(회상)	영화감상
17:00~17:30	개별 자유 활동 / 송영 준비					
17:30~18:00	주간 이동서비스 및 어르신 저녁 식사					
18:00~19:30	야간 이동서비스 / 마무리					

※ 상기 프로그램은 서울시 방역 조치 및 강사 사정으로 변경될 수 있습니다.

6월 활동 모습

