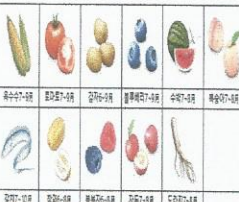


2026년 7월 계획표

일자	월	화	수	목	금	토
	1	2	1	2	3	4
09:00-09:30			기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30-11:00			통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)
11:00-12:00			신작식댄스(박소영)	인그림책인지놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00-13:00			점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00-13:30			공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30-14:30			인창작미술(한영화강사)	신치매예방체조(요양보호사)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	
14:30-15:30			인탁구공물레이(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	신레크레이션(윤진희강사)	
15:30-15:50			간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식- 핫도그, 식혜	
	6	7	8	9	10	11
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인창작미술(한영화강사)
11:00-12:00	인종이접기(손정아)	인이야기 꽃 피우기(성복순)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	인그림책인지놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00-13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00-13:30	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30-14:30	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	신시니어레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)	신치매예방체조(요양보호사)	신행복두드림(요양보호사) ..실습생 참가	
14:30-15:30	신행복두드림(요양보호사)	신스포츠스태킹(요양보호사)	신오지마중선치기(요양보호사)	신서예교실(허종강사)	신실버체육(윤진희강사)	
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	13	14	15	16	17	18
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	제헌절	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환		인두뇌튼튼학습지교실(요보사)
11:00-12:00	인종이접기(손정아)	인이야기 꽃 피우기(성복순)	신작식댄스(박소영)	인그림책인지놀이(윤지혜)		점심시간/양치지도
12:00-13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도		
13:00-13:30	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동		
13:30-14:30	특별활동인명의료결정제도 안내	신시니어레크레이션(배성은)	인창작미술(한영화강사)	신치매예방체조(요양보호사)		
14:30-15:30	신행복두드림(요양보호사)	신실버체육(윤진희강사)	인고려견지기(요양보호사)	신서예교실(허종강사)		
15:30-15:50	간식- 감귤주스, 빵	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유		
	20	21	22	23	24	25
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	통증재활·혈액순환/영양죽
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)
11:00-12:00	인종이접기(손정아)	인이야기 꽃 피우기(성복순)	신작식댄스(박소영)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)	인고전이야기(이태종)	점심시간/양치지도
12:00-13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00-13:30	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30-14:30	실습생과 함께하는 인지활동 수업	신시니어레크레이션(배성은)	신재가능중견재활운동(양승기)	신치매예방체조(요양보호사)	신행복두드림(요양보호사)	
14:30-15:30	신행복두드림(요양보호사)	신실버체육(윤진희강사)	인창작미술(한영화강사)	신서예교실(허종강사)	인레크레이션(햇살봉사단)	
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	
	27	28	29	30	31	
09:00-09:30	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	기초건강체크/영양죽	
09:30-11:00	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	통증재활·혈액순환	
11:00-12:00	인종이접기(손정아)	인이야기 꽃 피우기(성복순)	신작식댄스(박소영)	인그림책인지놀이(윤지혜)	인고전이야기(이태종)	
12:00-13:00	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	점심시간/양치지도	
13:00-13:30	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	공기암마사지/낮잠/개별활동	
13:30-14:30	실습생 신재활동 수업	신시니어레크레이션(배성은)	사회적응 안전체험관(생활안전) (요보사)	인불평개영(요양보호사)	신행복두드림(요양보호사)	
14:30-15:30	신행복두드림(요양보호사)	인두뇌튼튼학습지교실(요보사)		신서예교실(허종강사)	신실버체육(윤진희강사)	
15:30-15:50	간식-만두, 주스	간식-핫도그, 식혜	간식-떡, 주스	간식- 딸기카드테라, 우유	간식-빵, 우유	

< 7월 식단표 >

월		화	수	목	금
점심			07월 01일 (일반찬)	07월 02일	07월 03일
			팔찰밥 들깨미역국 소불고기 한식잡채 열무된장무침 배추김치/ 우유	백미밥 콩나물국 돈육감자조림 가지나물 사과치커리무침 배추김치/우유	혼합잡곡밥 도토리묵냉국 묵은지찜닭 야채계란찜 깻잎순나물무침 깍두기
07월 06일 (일반찬)		07월 07일	07월 08일 (일반찬)	07월 09일	07월 10일
점심	보리쌀밥 청국장찌개 돈육고추장불고기 상추쌈&쌈장 아삭이고추무침 배추김치	차조밥 황태해장국 고등어카레구이 동근어묵조림 마늘종무침 배추김치	백미밥 순두부냉국 춘천닭갈비 연근땅콩조림 부추야채무침 배추김치	혼합잡곡밥 육개장 야채비빔만두 새송이통들깨무침 오이탕탕이 배추김치	완두콩밥 배추된장국 소고기청경채볶음 감자조림 상추겉절이 배추김치/ 우유
07월 13일 (일반찬)		07월 14일	07월 15일 (일반찬)	07월 16일	07월 17일
점심	혼합잡곡밥 돈육김치찌개 난자완스 콩나물무침 배추된장나물 깍두기	행복드림자장면행사	백미밥 미꾸라지추어탕 부추전 감자샐러드 무생채 배추김치	기장밥 오이냉국 오징어불고기 청경채나물무침 건파래볶음 배추김치/ 우유	• 7월 17일 • 제헌절 대한민국헌법
07월 20일 (일반찬)		07월 21일	07월 22일 (일반찬)	07월 23일	07월 24일
점심	혼합잡곡밥 버섯매운탕 마파두부 푸실리샐러드 오이고추된장무침 배추김치	백미밥 시래기된장국 오리훈제겨자냉채 애호박나물 오이양파무침 배추김치	혼합잡곡밥 콩가루배추국 닭볶음탕 가지나물 궁채장아찌 배추김치	현미밥 감자수제비국 매콤사태계란장조림 브로콜리참깨소스무침 아몬드멸치볶음 배추김치	백미밥 초계냉국수 만두찜 부추겉절이 배추김치 음료
07월 27일 (일반찬)		07월 28일	07월 29일 (일반찬)	07월 30일	07월 31일
점심	혼합잡곡밥 들깨무채국 안동찜닭 청포묵김가루무침 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 경상도식소고기국 가자미무조림 감자샐러드 얼갈이나물 배추김치	혼합잡곡밥 열무된장국 돈육간장불고기 참치무조림 숙주삼색나물 배추김치	흑미밥 닭개장 버섯소고기볶음 사각어묵조림 야채샐러드 배추김치	카레라이스 계란파국 도토리묵무침 오이야채무침 배추김치 수박

※ 상기 메뉴는 식자재 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

원산지 표시	소고기	돼지고기	닭고기	오리고기	오리훈제	동그랑땡	콩(두부)	만두	미꾸라지	고등어
	호주산	국내산	국내산	국내산	국내산	돈육-국내산 계육-국내산	외국산	돈육-국내산	국내산, 중국산	국내산
					쌀(백미, 잡곡류 등)				배추김치	
	가자미	오징어	미꾸라지	참치캔	복어채	밥	잡곡류	죽	김치	고추가루
	국내산	국내산, 원양산	국내산, 중국산	원양산	러시아산	국내산	국내산, 수입산	국내산	국내산	국내산

