

2026년 7월 일정 및 프로그램

2026년 7월 일정 및 프로그램							
요일				수	목	금	토
날짜				1	2	3	4
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽					
09:50~10:30							
10:40~11:40	2층			달력 만들기	축구장만들기	감자꽃	국어야 놀자
	3층			달력 만들기	감자꽃	축구장만들기	산수야 놀자
12:30~13:50				물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30				실버체육 (김태산 외부강사)	재활운동	리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)	공나르기
							컵타
		6	7	8	9	10	11
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽					
09:50~10:30							
10:40~11:40	2층	플레이콘 풍선집	박하랑노래교실 (박미경 외부강사)	팔빙수	원두막 협동화	포도송이	산수야 놀자
	3층	팔빙수	10시30분	플레이콘 풍선집	포도송이	원두막 협동화	국어야 놀자
12:30~13:50		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)	재활운동	실버체육 (김태산 외부강사)	내 몸 사랑하기 욕창예방 및 관리지침	리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)	컵타
					내 몸 사랑하기 욕창예방 및 관리지침		공나르기
		13	14	15	16	17	18
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽					
09:50~10:30		이미라 / 김보경	김창수 / 김대철	박은희 / 한연수	안숙희 / 김은희	강희경 / 김보경	김창수 / 김대철
10:40~11:40	2층	문어꾸미기	박하랑노래교실 (박미경 외부강사)	사랑방 선물	요리활동 (까나페만들기)	법관인형만들기	여름넷가
	3층	사랑방 선물	10시30분	문어꾸미기		바다꾸미기	급식한상차리기
12:30~13:50		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)	재활운동	실버체육 (김태산 외부강사)	탱탱볼축구	리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)	볼링
					현수막달리기		풍선테니스
		20	21	22	23	24	25
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽					
09:50~10:30							
10:40~11:40	2층	바다꾸미기	박하랑노래교실 (박미경외부강사)	달팽이	릴리꽃다발	제현절 리스	급식한상차리기
	3층	법관인형만들기	10시30분	릴리꽃다발	달팽이	종이컵 문어	여름넷가
12:30~13:50		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)	재활운동	실버체육 (김태산 외부강사)	족욕	생신잔치 예술단 공연	풍선테니스
					신체검사		볼링
		27	28	29	30	31	
08:20~09:40		인사나누기, 자유활동, 아침죽					
09:50~10:30							
10:40~11:40	2층	종이컵 문어	박하랑노래교실 (박미경외부강사)	여름 과일주스	연꽃과 비단잉어	여름 농소화	
	3층	제현절 리스	10시30분	여름 농소화	초당옥수수	여름 과일주스	
12:30~13:50		물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	물리요법	
14:30~15:30		신체-레크레이션 (강수진 외부강사)	재활운동	현수막달리기	신체검사	리듬스폰난타 (권원숙 외부강사)	
				탱탱볼축구	족욕		

※ 위 사항은 사정에 따라 변경될 수 있습니다. Ⅱ

7 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜			1	2	3	4
오전 간식			녹두죽	쇠고기죽	황태죽	백태콩죽
정성이 가득한 점심			잡곡밥 새우젓호박국 닭살감자조림 가지굴소스볶음 참깨오이무침 배추김치 754.3/28.2	잡곡밥 사골시래기국 돈갈비무조림 브로콜리야채볶음 꼬시래기무침 배추김치 759.6/27.8	잡곡밥 순두부국 해물까스/소스 돈채버섯볶음 콩나물조림 배추김치 756.5/27.8	잡곡밥 콩가루배춧국 돈육카레 두부구이/간장 전호박무침 깍두기 765.7/26.3
오후 간식			요거트	단호박+바나나	빵+건강차	비피더스
건강을 생각한 저녁			잡곡밥 감자양파국 육전/파채겉절이 표고야채볶음 양상추샐러드 배추김치 772.1/28.3	잡곡밥 콩나물국 낙지야채볶음 쌈다시마/초장 무나물 배추김치 754.8/25.8	잡곡밥 계란파국 두부간장기조림 마늘종볶음 건파래무침 배추김치 742.1/23.5	잡곡밥 닭곰탕 참치야채볶음 새송이조림 열무나물무침 배추김치 750.2/25.1
	6	7	8	9	10	11
오전 간식	단호박죽	무채죽	녹두죽	황태죽	양배추죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	잡곡밥 재첩국 김치제육볶음 마늘종멸치조림 다시마채무침 배추김치 782.3/28.1	잡곡밥 소민찌미역국 게맛살계란찜 돈채어묵양파볶음 부추상추겉절이 배추김치 745.4/24.6	잡곡밥 황개장 돈민찌두부조림 감자채볶음 흑임자양배추무침 배추김치 769.8/26.9	잡곡밥 두부김치국 닭감자조림 무나물 오이도라지무침 배추김치 775.7/26.9	잡곡밥 된장국 돈스테이크 김말이튀김 연근과일샐러드 배추김치 746.8/25.0	잡곡밥 감자양파국 동그랑땡전 마파가지 고추,무초절임 배추김치 763.6/25.8
오후 간식	유과	제철과일	단호박	양갱+건강차	쌀과자+두유	빵+건강차
건강을 생각한 저녁	잡곡밥 시금치국 닭조림 무,오이장아찌 햄양배추볶음 배추김치 751.2/25.6	잡곡밥 순살동태국 돈메란조림 감자전 무생채 배추김치 761.7/26.8	잡곡밥 유부장국 돈야채볶음 돔나물무침 양배추찜/쌈장 배추김치 78.0/25.9	잡곡밥 조갯살무국 서대조림 팽이장조림 가지나물 배추김치 742.1/26.3	잡곡밥 두부김치국 주꾸미야채볶음 계란장조림 오이부추무침 배추김치 732.1/24.6	잡곡밥 팽이무국 돈육하이라이스 표고탕수 청포묵단무지무침 배추김치 746.5/23.9
	13	14	15	16	17	18
오전 간식	야채죽	두부죽	무채죽	달걀죽	양배추죽	백태콩죽
정성이 가득한 점심	잡곡밥 근대국 돼지두루치기 새송이버섯볶음 콩나물겨자무침 배추김치 764.2/27.7	잡곡밥 뼈없는갈비탕 닭살조림 미역줄기볶음 열무나물 깍두기 749.2/25.9	잡곡밥 순살닭곰탕 가자미무조림 양배추찜/쌈장 찜가지나물 배추김치 750.0/28.1	잡곡밥 들깨미역국 목전지오리엔탈무침 연두부/간장 오이감자샐러드 배추김치 766.1/27.1	잡곡밥 미소장국 돈까스/소스 당근호박볶음 실곤약야채무침 배추김치 734.4/25.9	잡곡밥 황태콩나물국 오징어야채볶음 알감자오븐구이 열갈이나물 배추김치 758.3/26.9
오후 간식	단호박+브로컬리	쌀과자+두유	곡식과자+유자차	제철과일	빵+건강차	요거트
건강을 생각한 저녁	잡곡밥 다시마어묵국 코다리조림 우영채조림 적채상추겉절이 배추김치 742.2/24.8	잡곡밥 버섯배춧국 쪽찜 계란야채볶음 오징어채야채무침 배추김치 750.1/25.5	잡곡밥 김치비지찌개 돈불고기 마늘쫄무침 무나물 배추김치 75.6/27.2	잡곡밥 감자양파국 닭찜 단호박조림 참나물무침 배추김치 762.3/27.1	잡곡밥 소고기국 돈육마파두부 건새우무조림 청경채무침 배추김치 75.9/25.6	잡곡밥 두부호박찌개 삼치무조림 계란후라이 삼색나물/고추장 배추김치 764.0/25.9

7 월 식 단 표

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	20	21	22	23	24	25
오전 간식	야채죽	황태죽	무채죽	달걀죽	쇠고기죽	흑임자죽
정성이 가득한 점심	잡곡밥 감자양파국 코다리무조림 어항가지 양파.고추장아찌 배추김치 778.1/28.7	잡곡밥 계란국 탕수육/소스 시래기조림 중화풍오이무침 배추김치 739.1/26.3	잡곡밥 유부장국 돈불고기 온두부/양념장 당근호박무침 배추김치 734.8/25.8	잡곡밥 오징어묵국 닭가슴살튀김 짜장 홀그레인샐러드 배추김치 781.7/28.9	잡곡밥 팽이버섯장국 고추장불고기 파리잔멸치볶음 무나물 배추김치 755.4/25.5	잡곡밥 김치콩나물국 훈제오리볶음 옛날소세지전 열무나물 배추김치 758.4/25.5
오후 간식	단호박+브로컬리	제철과일	보리과자+두유	약과+건강차	빵+건강차	요거트
건강을 생각한 저녁	잡곡밥 순두부국 제육볶음 당근호박볶음 오이나물 배추김치 74.6/24.6	잡곡밥 콩가루배춧국 닭살감자조림 표고양파볶음 얼갈이나물 배추김치 751.2/25.5.	잡곡밥 재첩국 훈제오리아채볶음 어묵야채볶음 미역초무침 배추김치 727.0/26.1	잡곡밥 북어묵국 가자미조림 순대/쌈장 상추양파무침 배추김치 724.8/25.7	잡곡밥 시락국 닭찜 브로콜리볶음 콩나물조림 배추김치 760.2/26.3	잡곡밥 곰국 주꾸미야채볶음 고구마튀김 쪽파무침 배추김치 756.1/25.9
	27	28	29	30	31	
오전간식	무채죽	계란죽	백태콩죽	두부죽	흑임자죽	
정성이 가득한 점심	잡곡밥 어묵국 미트스파게티 깻잎전 병아리콩샐러드 배추김치 749.1/27.2	잡곡밥 대합미역국 돈육버섯불고기 한식잡채 도토리묵/양념장 배추김치 771.4/28.2	잡곡밥 들깨묵국 돈메란조림 환공어묵볶음 새콤오이무침 배추김치 769.5/26.6	잡곡밥 냉이된장국 닭불고기 양배추찜/쌈장 쪽파무생채 배추김치 769.5/26.6	잡곡밥 육개장 너비아니계란전 마늘종야채볶음 참깨우영샐러드 깍두기 766.3/27.8	
오후 간식	쌀과자+두유	달걀+요구르트	유과	비피더스	요거트	
건강을 생각한 저녁	잡곡밥 황태콩나물국 돈사태야채찜 햄감자볶음 실곤약참깨무침 배추김치 765.8/26.8	잡곡밥 열무토장국 갈은고기두부조림 옥수수맛탕 얼갈이나물 배추김치 743.5/28.2	잡곡밥 바지락국 서대조림 양상추샐러드 호박나물 배추김치 763.4/27.6	잡곡밥 소고기무국 참치야채볶음 연근조림 깻잎양념무침 배추김치 756.7/25.9	잡곡밥 맛살계란국 돈김치볶음 단호박전 무나물 배추김치 735.9/27.8	

원산지:소고기(수입산-미국산,호주산) 돼지고기(수입산-미국,국내산) 닭고기(국내산,수입산-브라질)
건명태(수입산-러시아) 고등어,꽂치(연근해산) 참치(원양산) 가자미(수입산-러시아)
오징어(수입산-중국)계란,메추리알(국내산) 쌀(밥-국내산) 배추김치(중국산) 배추(국내산)
고춧가루(중국산) 연육(수입산-베트남,중국외) 콩:두부,순두부,유부,연두부(수입산-미국,캐나다,중국외)

※ 식단이 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년 7월 가정통신문

"초록의 생명력이 가득한 여름, 7월"

안녕하세요.

장마와 무더위가 함께 시작되는 7월입니다.

보호자님 가정에 건강과 평안이 함께하시길 바랍니다.

센터에서는 어르신들의 건강 상태를 세심하게 살피며

안전하고 쾌적한 환경을 유지하기 위해 노력하고 있습니다.

앞으로도 어르신들의 건강과 행복을 위해 최선을 다하겠습니다.

행복한 7월 보내시기 바랍니다.

■ 7월 주요 프로그램 안내

7월 4회 슬링 **재활운동**

7월 14일 **욕창예방 및 관리지침**

7월 24일 **생신 잔치**와 함께하는 **예술단 공연**

김응열 김종화 박영혜 전영상 김길자 김재태 안병귀 어르신

※ 사정에 따라 요일이 변경될 수 있습니다.

■ 외부 강사 프로그램

매주 (월요일) 레크레이션 웃음치료

매주 (화요일) 박하랑 노래교실

매주 (수요일) 실버체육

매주 (금요일) 리듬스폰난타

둘째, 넷째주 (목요일) 자원봉사 미용서비스



섬기는재활복지센터

