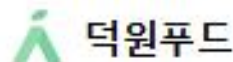


해피데이케어주간보호센터 7월 중식 식단표



구분	월요일 6월29일	화요일 6월30일	수요일 7월1일	목요일 7월2일	금요일 7월3일	토요일 7월4일
중식	잡곡밥 미더덕된장국 한방수육 무우말랭이무침 애호박새우볶음 포기김치	잡곡밥 얼큰육개장 빵가루새우튀김 도라지잔파무침 된장고추무침 포기김치	잡곡밥 돈김치찌개 국물떡볶이 고추장마늘콩무침 숙주나물무침 포기김치	잡곡밥 다슬기시락국 데리간장불고기 상추/쌈장 오이맛살겨자무침 포기김치	잡곡밥 모듬부대찌개 오리훈제구이 새송이버섯볶음 궁채지무침 포기김치	잡곡밥 콩나물북어국 수제치킨튀김 무우생채무침 청경채샐러드 포기김치
구분	월요일 7월6일	화요일 7월7일	수요일 7월8일	목요일 7월9일	금요일 7월10일	토요일 7월11일
중식	잡곡밥 부들어묵국 닭볶음탕 청경채치커리샐러드 모듬새콤지 포기김치	잡곡밥 콩나물북어국 하이라이스 미역무우나물무침 견과류멸치볶음 포기김치	잡곡밥 참치김치찌개 한입새우튀김 숙주나물무침 치커리비트샐러드 포기김치	잡곡밥 콩비지찌개 간장삼겹구이 양배추겉절이 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 모듬부대찌개 생선가스/탈소스 후르츠샐러드 오징어젓갈무침 포기김치	잡곡밥 얼큰대구알탕 코다리조림 제철나물무침 궁채장아찌 포기김치
구분	월요일 7월 13일	화요일 7월 14일	수요일 7월 15일	목요일 7월 16일	금요일 7월 17일	토요일 7월 18일
중식	잡곡밥 두부된장국 한방수육 다시마채절갈무침 된장고추무침 포기김치	잡곡밥 닭개장 꿔바로우탕수육 쥬키니호박볶음 무우생채무침 배추김치	잡곡밥 사각어묵국 두부조림 툇나물꽃마늘무침 도토리묵/양념장 포기김치	잡곡밥 들깨무우국 돈두루치기 땅콩조림 비트무우생채 포기김치	잡곡밥 육개장 미트볼케찹조림 미나리숙주나물무침 양념깻잎지 포기김치	잡곡밥 쇠고기무우국 한식잡채 잔파래무침 숙갓두부나물무침 포기김치
구분	월요일 7월 20일	화요일 7월 21일	수요일 7월 22일	목요일 7월 23일	금요일 7월 24일	토요일 7월 25일
중식	잡곡밥 갈비탕 당면만두 고추장어묵볶음 미역줄기볶음 포기김치	잡곡밥 들깨시락국 양념닭볶음탕 표고버섯볶음 과일사라다 배추김치	잡곡밥 유부장국 카레 왕고자만두튀김 오이탕탕이무침 포기김치	잡곡밥 부들어묵국 간장불고기 시금치나물무침 연근조림 포기김치	잡곡밥 맑은순두부찌개 오리훈제볶음 치커리샐러드/오리연등 미역초무침 포기김치	잡곡밥 삼색나물 배추된장국 계란후라이 김가루 포기김치
구분	월요일 7월 27일	화요일 7월 28일	수요일 7월 29일	목요일 7월 30일	금요일 7월 31일	
중식	잡곡밥 김치비지국 새우튀김/탈소스 브로콜리두부무침 고막야채무침 포기김치	잡곡밥 해물된장국 순살고등어구이 쏘시지야채볶음 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥 육개장 고등어구이 산나물무침 도토리묵/양념장 배추김치	잡곡밥 두부된장국 순살치킨 숙주미나리나물무침 새콤오이양파무침 포기김치	잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 콩나물무침 낙지젓갈무침 포기김치	

· 메뉴는 시장, 유통 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

· 원산지 : 쌀(국내산), 배추김치(국내산,중국산), 닭고기(국내산,수입산), 돼지고기(국내산,수입산)
소고기(호주산), 코다리(러시아산), 가자미(러시아산), 고등어(국내산,노르웨이산)
고추가루(중국산), 오징어(칠레산), 두부(국내산)

해피데이케어주간보호센터 7월 석식 식단표

 덕원푸드

구분	월요일 6월29일	화요일 6월30일	수요일 7월1일	목요일 7월2일	금요일 7월3일	토요일 7월4일
석식	잡곡밥 맑은순두부찌개 메추리알장조림 단배추겉절이 고구마줄기볶음 포기김치	잡곡밥 부들어묵국 애호박전구이 생선조림 시금치나물 깍두기	잡곡밥 홍합미역국 마약계란장조림 두부전구이 콩나물무침 포기김치	잡곡밥 콩나물알곤탕 찹스테이크조림 가지나물무침 가오리초무침 포기김치	잡곡밥 부추겉절이 한식잡채 제철나물 양파/고추 배추김치	잡곡밥 실파계란국 너비아니구이 배추나물무침 제철나물 포기김치
구분	월요일 7월6일	화요일 7월7일	수요일 7월8일	목요일 7월9일	금요일 7월10일	토요일 7월11일
석식	잡곡밥 얼큰대구알탕 코다리조림 제철나물무침 궁채장아찌 포기김치	잡곡밥 유부장국 미트볼계찹조림 고들빼기무침 파리고추찜 깍두기	잡곡밥 들깨시락국 바삭해물부추전 간장깻잎무침 고사리나물볶음 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 옛날소시지 단배추나물무침 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 맑은콩나물국 소불고기전골 부추겉절이 글소스가지볶음 배추김치	잡곡밥 실파계란국 김구이/맛간장 떡갈비/데리소스 나물무침 포기김치
구분	월요일 7월 13일	화요일 7월 14일	수요일 7월 15일	목요일 7월 16일	금요일 7월 17일	토요일 7월 18일
석식	잡곡밥 쇠고기탕국 생선조림 시금치나물무침 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 홍합미역국 너비아니조림 잔파겉절이 배추나물무침 배추김치	잡곡밥 두부계란국 소시지전구이 미역나물무침 마늘풍볶음 포기김치	잡곡밥 콩나물황태국 스모크햄볶음 고사리나물무침 치즈고로케 포기김치	잡곡밥 미더덕된장국 동그랑땡전구이 부추겉절이 간장쥐포볶음 포기김치	잡곡밥 실파계란국 두부전구이 나물무침 조미김 포기김치
구분	월요일 7월 20일	화요일 7월 21일	수요일 7월 22일	목요일 7월 23일	금요일 7월 24일	토요일 7월 25일
석식	잡곡밥 미소장국 코다리조림 구운김/맛간장 브로콜리숙회 배추김치	잡곡밥 얼큰알곤탕 고구마맛탕 풋마늘무침 애호박나물무침 포기김치	잡곡밥 복어계란국 찹쌀탕수육/소스 치커리겉절이 제철나물무침 포기김치	잡곡밥 경상도식쇠고기국 두부전구이 알마늘초무침 우엉채조림 포기김치	잡곡밥 돈김치국 쭈꾸미떡볶음 깻잎무침 시금치나물무침 포기김치	비빔밥 맑은콩나물국 돈장조림 김구이/맛간장 제철나물무침 포기김치
구분	월요일 7월 27일	화요일 7월 28일	수요일 7월 29일	목요일 7월 30일	금요일 7월 31일	
석식	잡곡밥 들깨시락국 메밀전병 숙갓나물무침 달래무침 포기김치	잡곡밥 황태계란국 맛살튀김 부추겉절이 도라지초무침 배추김치	잡곡밥 만둣국 해물가스/소스 오징어젓갈무침 간장고추지 포기김치	잡곡밥 얼큰바지락국 생선조림 다시마채젓갈무침 파리고추감자조림 포기김치	잡곡밥 동태알탕 닭데리야끼볶음 메추리알장조림 땅콩조림 포기김치	

· 메뉴는 시장, 유통 사정에 따라 변동될 수 있습니다.

· 원산지 : 쌀(국내산), 배추김치(국내산,중국산), 닭고기(국내산,수입산), 돼지고기(국내산,수입산)
소고기(호주산), 코다리(러시아산), 가자미(러시아산), 고등어(국내산,노르웨이산)
고추가루(중국산), 오징어(칠레산), 두부(국내산)

★ 2026년 7월 해피데이케어 프로그램 계획표 ★

1주차		♠ 7월 15일 수요일 생신잔치 ♥ 7월 생신을 축하드립니다 ♥ 어른신: 정순수, 류순걸 ♣ 선생님과 따라 실버체조는 변경될 수 있습니다. ♣ 협사 활동은 센터와 어른신들의 상황에 따라 추 후 변경이 될 수도 있습니다.		1	2	3	4
09:20~09:50				수	목	금	토
10:10~11:10				세라밴드 체조	접시 체조	실버 손유희	실버체조
14:20~15:20				미용봉사 미술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진물)	센터신체활동- 신체 (홀라움)	센터인지활동 -인지 (내마음은 방울 방울)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
				여가활동 (노래방)	실버통합-인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (강서제록)	센터 신체활동-신체 (후마네트)
2주차	5 일	6 월	7 화	8 수	9 목	10 금	11 토
09:20~09:50		다국어 노래 체조	댄스 체조	세라밴드 체조	접시 체조	실버 손유희	실버체조
10:10~11:10		레크레이션 -인지 (강사:장금예)	노래교실 -인지 (강사:김향숙)	미술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진물)	센터 인지활동-인지 (바다협동화2)	교구인지수업 -인지 (강사:박정화)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터 인지활동-인지 (바다협동화1)	무용(여:무용) 센터 신체활동-신체 (컬링)	여가활동 (노래방)	실버통합-인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (강서제록)	센터 신체활동-신체 (탁구공 율기기)
2주차	12 일	13 월	14 화	15 수	16 목	17 금	18 토
09:20~09:50		세라밴드 체조	접시 체조	실버 손유희	국민 체조	마라카스 체조	댄스 체조
10:10~11:10		레크레이션 -인지 (강사:장금예)	노래교실 -인지 (강사:김향숙)	미술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진물)	센터 인지활동-인지 (동화책읽기)	교구인지수업 -인지 (강사:박정화)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터 신체활동-신체 (농구)	무용(여:무용) 센터인지활동 -인지 (삼계탕윷놀이)	생신잔치/ 토니카 공연	실버통합 -인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (강서제록)	센터 신체활동-신체 (다리체조)
4주차	19 일	20 월	21 화	22 수	23 목	24 금	25 토
09:20~09:50		다국어 노래 체조	접시 체조	실버 손유희	국민 체조	마라카스 체조	세라밴드 체조
10:10~11:10		레크레이션 -인지 (강사:장금예)	노래교실 -인지 (강사:김향숙)	미술이 있는 레크레이션 -인지 (강사:김진물)	센터인지활동 -인지 (부채윷놀이)	교구인지수업 -인지 (강사:박정화)	종이접기 -인지 (강사:권영란)
14:20~15:20		센터 신체활동 -신체 (축구)	무용(여:무용) 소롱하모니카 공연	여가활동 (노래방)	어울소리합창단 공연	센터 신체활동 -신체 (강서제록)	센터 신체활동-신체 (오재미 추고받기)
5주차	26 일	27 월	28 화	29 수	30 목	31 금	
09:20~09:50		세라밴드 체조	접시 체조	실버 손유희	국민 체조	마라카스 체조	
10:10~11:10		레크레이션 -인지 (강사:장금예)	노래교실 -인지 (강사:김향숙)	센터인지활동 -인지-오리활동 (오이 크래미 카나페))	센터인지활동 -인지 (8월 달력)	교구인지수업 -인지 (강사:박정화)	
14:20~15:20		사회적응 -사진찍어주기	무용(여:무용) 센터 신체활동 -신체 (블럭윷놀이)	여가활동 (노래방)	실버통합 -인지 (강사:김은희)	센터 신체활동 -신체 (통선축구)	

♥ 행복 가득한 2026년 7월!! 즐겁고 행복한 한 달을 보냅니다. ♥
 ※ 프로그램 일정은 사정에 의하여 변경될 수 있습니다.