

7월 프로그램 계획표

일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1	2	3	4
오전 오후			기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 달력만들기 신체활동 낙시게임	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 옥수수협동화 신체활동 볼링	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 신체활동 앉아서달리기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수박화채 건강관리 미용팩
	6	7	8	9	10	11
오전 오후	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 안전선글라스 신체활동 레크플레이	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 여름리스	기초간호서비스 기능회복훈련 사회적응 구강검진 인지활동 수박가방	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수교구 신체활동 실내하키	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 신체활동 나잡아바라	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 여름냉방용품 건강관리 미용팩
	13	14	15	16	17	18
오전 오후	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 애벌레꿈틀꿈틀 신체활동 레크플레이	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 폭염대비교육	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 해신탕 신체활동 추억의 두더지	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수교구 신체활동 거꾸로던지기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 신체활동 쑥쑥넣어라	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 숫자빙고 건강관리 미용팩
	20	21	22	23	24	25
오전 오후	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 해바라기 신체활동 레크플레이	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 집중력	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노인인권 신체활동 입으로먹기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수교구 신체활동 빠르다줄다리기	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 노래교실 신체활동 해충박멸	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 여름보양식 건강관리 미용팩
	27	28	29	30	29	
오전 오후	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 여름샌들 신체활동 레크플레이	기초간호서비스 기능회복훈련 신체활동 웃음치료 인지활동 시지각능력	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 파인애플썬캡 신체활동 묵찌빠	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 수교구 신체활동 풍선배드민턴	기초간호서비스 기능회복훈련 인지활동 대화예절 신체활동 둥글게둥글게	

※ 본 프로그램은 센터 일정에 의해 수시 변경될 수 있습니다.

🍎🍌🍊🍇 식 단 표 (2026년7월) 🍎🍌🍊🍇

영양사 : 장 소영 *jangsoyoung*

월 일	월	화	수	목	금	토
일	6	7	8	9	10	11
오전간식	깨죽	전복죽	야채죽	녹두죽	호박죽	참치죽
점심	쌀밥/잡곡밥 감자호박된장국 묵은지닭볶음 제철나물, 김치 해물동그랑땡 오이참깨무침	쌀밥/잡곡밥 순두부계란국 생선조림 제철나물, 김치 마늘쫄새우조림 백김치	생선잔치 미역국 소불고기 잡채, 나물 외 자체간식	쌀밥/ 잡곡밥 오징어무국 묵은지닭볶음 제철나물, 김치 지리멸치무조림 양념깻잎지	비빔밥데이	쌀밥/잡곡밥 소고기장터국밥 어항가지 제철나물, 김치 어묵야채볶음 맛김
오후간식	롤케익	과일	수정과	만두국	자체간식	떡
일	13	14	15(초복)	16	17	18
오전간식	깨죽	야채죽	소고기버섯죽	팥죽	호박죽	녹두죽
점심	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 떡갈비 제철나물, 김치 메란떡볶기 양배추쌈	쌀밥/잡곡밥 고기찜뽕 두부새우지짐 제철나물, 김치 유부채버섯볶음 야채겉절이	쌀밥/잡곡밥 삼계탕, 닭곰탕 돈육버섯불고기 제철나물, 김치 감자샐러드 우렁살야채무침	쌀밥/잡곡밥 건새우근대국 닭고기카레 제철나물, 김치 시래기멸치지짐 순두부, 양념장	쌀밥/잡곡밥 청국장 생선조림 제철나물, 김치 브로콜리게란찜 오이지무침	쌀밥/잡곡밥 복쌈국 순살닭갈비 제철나물, 김치 느타리호박볶음 브로콜리무침
오후간식	계란, 음료	단팥빵	수박화채	비빔국수	자체간식	영양식
일	20	21	22	23	24	25
오전간식	깨죽	새우야채죽	영양닭죽	팥죽	호박죽	녹두죽
점심	쌀밥/잡곡밥 장어탕 두부버섯지짐 제철나물, 김치 해물동그랑땡 닭살냉채	쌀밥/잡곡밥 미역국 생선구이 제철나물, 김치 돈육메란장조림 매콤마늘쫄무침	쌀밥/잡곡밥 웅심이감자국 돈육가지불고기 제철나물, 김치 어묵야채볶음 아삭이고추무침	쌀밥/잡곡밥 복쌈국 묵은지돈육볶음 제철나물, 김치 연근참깨샐러드 다시마, 초장	쌀밥/잡곡밥 유부계란국 짜장 제철나물, 김치 팍큰치킨 단무지무침	쌀밥/잡곡밥 된장국 찜닭 제철나물, 김치 오이민짜볶음 미역된장무침
오후간식	찰밥	요거트	컵케익	떡만둣국	자체간식	찰밥
일	27	28	29	30	31	
오전간식	깨죽	게살죽	야채죽	팥죽	호박죽	
점심	쌀밥/잡곡밥 게살순두부국 생선조림 제철나물, 김치 청경채난자완스 된장깻잎지	쌀밥/잡곡밥 복쌈국 닭볶음탕 제철나물, 김치 소시지어묵볶음 양념맛김	비빔밥데이	쌀밥/잡곡밥 청국장 돈육버섯불고기 제철나물, 김치 콩나물잡채 도라지오이무침	쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 생선구이 제철나물, 김치 새우마늘쫄볶음 고추지무침	
오후간식	마시는요거트	영양식	과일	잔치국수	자체간식	

◎상기 식단은 주간보호센터 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※원산지:쌀(국내산), 배추김치(중국산), 닭고기(국내산, 수입산), 돼지고기(국내산)

소고기(호주산) 코다리, 가자미(러시아산), 고등어(국내산), 두부(중국산), 식육가공품(별도표시)