

< 2026년 7월 프로그램 일정표 >

월		화		수		목		금		토	
				1		2		3	4		
				힘뇌체조 7월에 나는 과일 (인지) 신나는 노래방 (신체)		힘뇌체조 오자미 던지기 (신체) 거꾸로말하기 (인지)		힘뇌체조 실버체조 (맞춤) 으뜸호봉사단 오려서붙이기 (인지)		힘뇌체조 색표현하기 (인지) 영화관람 (사회적응)	
6	7			8		9		10	11		
힘뇌체조 청기백기게임 (신체) 오감인지수업 (맞춤)	힘뇌체조 계절알기 (인지) 힐링노래교실 (맞춤)			힘뇌체조 풍선놀이 (신체) 미로찾기 (인지)		힘뇌체조 어르신요가 (맞춤) 모자이크 (인지)		힘뇌체조 실버체조 (맞춤) 퀴즈 (인지)		힘뇌체조 색표현하기 (인지) 발마사지 (신체)	
13	14			15	초복	16		17	제헌절	18	
힘뇌체조 미니컬링 (신체) 오감인지수업 (맞춤)	힘뇌체조 색종이접기 (인지) 힐링노래교실 (맞춤)			힘뇌체조 절기알기 (인지) 게이트볼 (신체)		힘뇌체조 어르신요가 (맞춤) 장마는? (인지)		힘뇌체조 고리던지기 (신체) 어울림봉사단 그때그시절 (인지)		힘뇌체조 색표현하기 (인지) 발마사지 (신체)	
20	21			22		23		24	25	중복	
힘뇌체조 풍선놀이 (신체) 오감인지수업 (맞춤)	힘뇌체조 협동화 (인지) 힐링노래교실 (맞춤)			힘뇌체조 모자이크 (인지) 볼링 (신체)		힘뇌체조 어르신요가 (맞춤) 접시꽃만들기 (인지)		힘뇌체조 실버체조 (맞춤) 여름과일복숭아 (인지)		힘뇌체조 색표현하기 (인지) 세상뉴스전하기 (사회적응)	
27	28			29		30		31			
힘뇌체조 청기백기게임 (신체) 오감인지수업 (맞춤)	힘뇌체조 낱말찾기 (인지) 힐링노래교실 (맞춤)			힘뇌체조 내맘대로옥수수 (인지) 공전달하기 (신체)		힘뇌체조 어르신요가 (맞춤) 단어만들기 (인지)		힘뇌체조 실버체조 (맞춤) 달력만들기 (인지)			

- ★ 프로그램관리자 : 전은혜 사회복지사 / 횟수 : 1일 2회 주 6회
- ★ 5등급 및 인지등급 인지요법 : 주 6회(월24회) / 오전, 오후 중 제공
- ★ 프로그램 시간 : 오전 : 10시30분~11시30분 (60분) / 오후 13시~14시 (60분)
- ★ 맞춤형프로그램 : 오감인지수업, 힐링노래교실, 어르신요가, 실버체조
- ★ 목욕 시간 : 매주 월, 화, 수, 금
- ★ 물리치료(매일), 족욕(화,목,토)
- ★ 프로그램은 상황에 따라 변동될 수 있습니다.

감나무협동조합재가복지센터

2026년 07월 식 단 표

영양사 김선옥 (서영)

날 짜	월	화	수	목	금	토
			7월 1일	7월 2일	7월 3일	7월 4일
죽·밥	즐거운 하루^^	즐거운 하루^^	새우죽	아채죽	단호박죽	녹두죽
정성이 가득한			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
정 식			아욱된장국	계란파국	쇠고기장터국밥	돈육청국장찌개
			제육볶음	짜장라이스	안동찜닭	마파두부덮밥
			우렁살강원장	맛동산양수육	맹이부추전	가지튀김
			양배추쌈	단무지채우침	브로콜리우침	오이장아찌우침
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal			702kcal	698kcal	701kcal	680kcal
간식			영양식	두유	원계란/요구르트	후려쉬베리
날 짜	7월 6일	7월 7일	7월 8일	7월 9일	7월 10일	7월 11일
죽·밥	계란아채죽	시금치새우살죽	단물죽	버섯죽	흑임자죽	녹두죽
정성이 가득한	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
정 식	돈육호박찌개	복어채콩나물국	사골우거지탕	쇠고기육개장	쇠고기미역국	감자호박원장국
	가지미케레구이	파인애플떡갈비조림	부추편이부침개	오징어가스·달걀소스	소불고기	돈인삼숙주볶음
	감자고추장조림	맛살그린빈볶음	오징어도라지초우침	우인피두부조림	콩나물잡채	브로콜리양파오우침
	우나물	간장고추치	계절나물	계절나물	계절나물	부추매실청겉절이
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal	692kcal	710kcal	701kcal	680kcal	712kcal	711kcal
간식	영양식	원감자/요구르트	비피더스	말안주·바나나우유	식혜	두유
날 짜	7월 13일	7월 14일	7월 15일	7월 16일	7월 17일	7월 18일
죽·밥	브로콜리죽	소고기죽	양녹두영양죽	양공죽	바자락죽	옥수수죽
정성이 가득한	잡곡밥	비빔밥데이	초복데이	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
정 식	새우계란탕	열갈이원장국	떡)닭곰탕	감자콩나물국	사골이역국	바자락순두부국
	류산술덮밥	콩나물·무생채	부불고기	오리훈제야채볶음	닭볶음탕	고등어구이
	단무지우침	콩상추/비빔장	도토리묵/양념장	두부구이/양념장	꽃맛살매알샐러드	비엔나피망볶음
	계절나물	계란스크램블	상추쌈/쌈장	계절나물	계절나물	계절나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal	700kcal	682kcal	712kcal	680kcal	691kcal	694kcal
간식	영양식	원감자/요구르트	수박화채	요거트	후려쉬베리	두유
날 짜	7월 20일	7월 21일	7월 22일	7월 23일	7월 24일	7월 25일
죽·밥	참치죽	옥수수죽	어묵죽	계란아채죽	흑임자죽	소고기죽
정성이 가득한	잡곡밥	잡곡밥	표고밥/양념장	잡곡밥	잡곡밥	비빔밥데이
정 식	바자락이역국	쇠고기장터국밥	어묵두국	돈육김치찌개	맹이계란국	아욱원장국
	오징어돈육볶음	훈천닭갈비	돈육매양장조림	등심돈가스/소스	안동찜닭	콩나물·무생채
	감자채볶음	연근조림	두부양파강정	하이라이스	김치부침개	콩상추/비빔장
	계절나물	계절나물	조미김	오이우침	계절나물	계란스크램블
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
kcal	702kcal	699kcal	694kcal	670kcal	716kcal	682kcal
간식	영양식	요거트	원계란/요구르트	바나나	카스타드·바나나우유	수박화채
날 짜	7월 27일	7월 28일	7월 29일	7월 30일	7월 31일	
죽·밥	미역죽	단호박죽	녹두죽	흑임자죽	소고기죽	한달간 수고 하셨습니다^^
정성이 가득한	불밥/잡곡밥	불밥/잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
정 식	복어채우국	시금치원장국	바자락이역국	콩나물국	감치두부국	
	고등어무조림	새책함박스테이크/양송이소스	제육볶음	닭단호박조림	날치알계란찜	
	물안두부/양념장	우렁살미나리초우침	궁중떡볶이	너비아니부추볶음	감자고추장조림	
	계절나물	계절나물	콩나물도마도불러드	계절나물	계절나물	
	배추김치	배추김치	요자드레싱	배추김치	배추김치	
kcal	692kcal	698kcal	714kcal	720kcal	686kcal	
간식	영양식	원감자/요구르트	요거트	토마토	비피더스	

상기 식단은 해피시니어푸드 식자재수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

* 용산지 : 불(국내산), 배추김치(국내산, 중국산), 닭고기, 양고기(국내산, 수입산), 소고기(호주산), 코다리, 가지(러시아산), 고등어(노르웨이산), 조기(중국산), 두부(중국산)

전량위탁급식
해피시니어푸드㈜