♥7월 소식을 전합니다♥

* 오월주간보호센터향교점은 **법정공휴일**도 **정상운영**합니다.

* 혈압/체온(1회/일), 혈당(월1회), 체중(1회/월)측정합니다.

* 매월 **본인부담금**은 **15일**까지 납부 부탁드립니다.

* 본인부담금에 대한 현금영수증 발급가능합니다. (필요시 센터로 연락주세요)

* 어르신들의 청결을 위해 매주 **목욕**과 **머리감기**를 해드리고 있습니다.

* "오월주간보호센터향교점" **밴드**와 **네이버블로그**로 접속하시면 어르신들의 일상을 공유하실 수 있습니다.

★ 7월의 행사 ★

1. 6일(월) 찾아가는 에너지교육
2. 7일(화) 생신잔치
3. 8일(수) 미용봉사
4. 14일(화) 사회적응
5. 20일(월) 중구자원센터 공연

** 상황에 따라 변동될 수 있습니다 **

오월주간보호센터향교점

울산 중구 향교2길 13 (교동) / 문의전화 052) 243-7878

♥2026년 7월 식단표♥

1주차			01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
			쌀밥 콩나물김치국 고등어자반 사각어묵조림 다시마쌈&젓갈장 배추김치	쌀밥 시락국 두부조림 부추전*양념장 청경채겉절이 배추김치	쌀밥 야채된장찌개 닭조림 호박새송이볶음 우엉채조림 배추김치	쌀밥 조갯살감자채국 돈장조림 오이무침 꼬시래기&초고추장 배추김치
간식			프렌치토스트	바나나	송편	카스타드&두유
2주차	06(월)	07(화)	08(수)	09(목)	10(금)	11(토)
	쌀밥 어묵김치국 제육볶음 알감자조림 오이소박이 배추김치	쌀밥 콩나물국 참치김치볶음 두부숙회 김가루 깍둑이/얼갈이된장나물	쌀밥 육개장 동그랑땡전8케찹 사각어묵조림 양배추쌈&젓갈장 배추김치	쌀밥 오이미역냉국 짜박된장찌개 비빔밥 약고추장 배추김치	쌀밥 팽이된장국 안동찜닭 도토리묵양념장 부추겉절이 배추김치	쌀밥 쇠고기국 두부조림 숙주나물 마늘쫑무침 배추김치
간식	어묵탕	단호박설기	수박	찐빵	구운계란&두유	잔치국수
3주차	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
	쌀밥 쇠고기국 미트볼땅콩분태 호박나물 오징어젓갈 배추김치	쌀밥 두부된장국 돈간장불고기 콩나물무침 양배추겉절이 배추김치	쌀밥 영양닭죽 어묵채볶음 오이양파*쌈장 부추겉절이 배추김치	쌀밥 쇠고기미역국 고등어구이 감자채볶음 콩나물무침 배추김치	쌀밥 유부된장국 얼큰닭도리탕 가지나물 열무겉절이 배추김치	쌀밥 북어국 돈육장조림 땡초멸치복음 치커리유자청무침 배추김치
간식	김치전	모닝빵&주스	감자	간장떡볶이	증편	감주
4주차	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
	쌀밥 사각어묵국 제육볶음 브로컬리두부무침 부추겉절이 배추김치	쌀밥 김치국 함박스테이크 야채흑임자샐러드 오이막장무침 배추김치	쌀밥 무우챗국 닭간장조림 새송이호박볶음 열무겉절이 배추김치	쌀밥 시락국 카레라이스 오이고추튀김&양념장 상추파채무침 배추김치	쌀밥 추어탕 두부조림 미역줄기볶음 양념깻잎지 깍둑김치	쌀밥 건새우근대국 닭살야채볶음 도토리묵*양념장 무우생채 배추김치
간식	핫도그	우동	방울토마토	야채전	치킨	콘푸라이트&우유
5주차	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	31(금)	
	쌀밥 쇠고기탕국 떡산적피망조림 세송이볶음 쑥갓겉절이 배추김치	쌀밥 무우챗국 돈육알배추볶음 호박새우젓국 상추쌈&쌈장 배추김치	쌀밥 닭개장 마파두부소스 마늘쫑멸치볶음 오이고추&쌈장 배추김치	쌀밥 두부된장국 생선까스*타르소스 얼큰콩나물무침 양배추오리엔탈소스 배추김치	쌀밥 시락국 매콤닭조림 완자어묵볶음 오이소박이 배추김치	
간식	카레떡볶이	꼬마주먹밥	약밥	해시감자	옥수수	

시장사정상 식단이 변동 될 수 있습니다. 양해바랍니다♥

쌀:국내산 김치:중국산(고춧가루-중국, 배추-중국) 돈육:국내산
돈벼:칠레산 우육:호주산 고등어:연근해 동태:러시아 두부(콩:수입)

오월주간보호센터 향교점 (052-243-7878)

7월 계획표

		01(수)	02(목)	03(금)	04(토)
1주	오전	시니어뇌플러스 (외부강사)	유쌤프로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	
	오후	골든줌바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	
2주	오전	미용봉사	유쌤프로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌플러스 (외부강사)
		위생관리 (목욕)			
	오후	골든줌바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	신체프로그램 (오자미축구)
3주	오전	노래교실 (외부강사)	유쌤프로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌플러스 (외부강사)
	오후	신체프로그램 (볼링)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	신체프로그램 (색판뒤집기)
4주	오전	노래교실 (외부강사)	유쌤프로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌플러스 (외부강사)
	오후	인지프로그램 (무궁화)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	신체프로그램 (풍선던져 사탕이 많이 담기)
5주	오전	신체프로그램 (파리잡기)	유쌤프로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	
	오후	골든줌바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	

		05(월)	06(화)	07(수)	08(목)	09(금)	10(토)
1주	오전	인지프로그램 (에너지아끼기)	찾아가는에너지교육 (시니어클럽)	생신잔치	유쌤프로그램 (목욕)	실버요가 (외부강사)	시니어뇌플러스 (외부강사)
	오후	도구체조교실 (외부강사)		노래교실 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	난타장구 (외부강사)	신체프로그램 (오자미축구)
2주	오전	인지프로그램 (부채만들기)		노래교실 (외부강사)	유쌤프로그램 (목욕)	실버요가 (외부강사)	신체프로그램 (볼링)
	오후	도구체조교실 (외부강사)		사회적응	인지프로그램 (초복)	웃음코칭 (외부강사)	신체프로그램 (색판뒤집기)
3주	오전	인지프로그램 (버섯우키키)		노래교실 (외부강사)	유쌤프로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	시니어뇌플러스 (외부강사)
	오후	신체프로그램 (주사위 던져 색지 빨리찾기)		자원봉사센터 중구 공연	인지프로그램 (무궁화)	웃음코칭 (외부강사)	신체프로그램 (풍선던져 사탕이 많이 담기)
4주	오전	인지프로그램 (퍼즐)		노래교실 (외부강사)	유쌤프로그램 (목욕)	난타장구 (외부강사)	
	오후	도구체조교실 (외부강사)		골든줌바 (외부강사)	웃음코칭 (외부강사)	실버요가 (외부강사)	