

(주)효자노치원 7월 소식지

■ 이달의 인사

7월의 시작일 뿐인데 벌써 우리의 체온을 오르게 하고 있으나 눈을 시원하게 하는 녹색의 바람이 불고 있습니다. 주변을 둘러봐 주세요. 갈수록 더 무더위와 싸워야 할 우리인데 체력을 충분히 다져야 하겠습니다.

■ 식중독, 냉방병 조심

여름철에는 식중독을 조심해야 한다. 식중독에 의한 설사는 바이러스나 세균에 오염돼 있는 물이나 음식을 먹었을 경우 물은 끓인 후 식혀서 마신다. 조리 시 특별히 위생에 주의하며 음식 재료의 유효기간을 준수한다. 에어컨 가동률로 냉방병 증세가 늘어나는 시기다. 강한 냉방을 피하며 실내외 온도 차이를 5~8 정도로 유지하며 실내 습도를 높이고 자주 환기를 하는 것이 좋다.

■ 이달의 소식 및 주요 프로그램 일정 안내

- 생신 잔치(7월 14일) : 김점순, 성낙운, 이순길, 이순남, 조애자, 한경애 / 니나노예술단
- 수원여대 : 이미용 봉사(7월예정), 네일아트 봉사(7월예정) / KBS미용학원 (7월16일) 이미용봉사
- 외부활동 : 7월 8일 이후부터 순차적으로 진행예정 -카페, 수목원, 박물관, 체험활동 등등
- 찾아가는 문화공연 : 7월 6일, 20일(사랑열차)

♥ (주)효자노치원의 다양한 소식은 [네이버밴드](#), [네이버 블로그](#)에 업로드 합니다. 많은 검색 부탁드립니다.

■ 6월의 즐거운 활동사진

생신잔치



문화공연 - 니나노 예술단



이미용봉사



네일아트 봉사



외부활동 - 백운호수



외부활동 - 신동수변공원



※ 기관 사정에 따라 프로그램시간과 종류는 변경될 수 있습니다.

2026년 7월 주간 일정표

시 간	월	화	수	목	금	토
07:30~10:00	송영 서비스 (1, 2, 3, 4차 운행)					
09:00~10:00	기초 건강 체크 * 간단식(죽, 스프) 제공 * 인지활동(워크북, 컬러링)					
10:00~11:00 doing 1	A: 뇌 건강체조 & 치매예방체조 * 디지털인지학습 * 워크북 B: 뇌 건강체조 & 치매예방체조 * 물 심표					
11:00~12:00 doing 2	인지체육	생신잔치 퓨전난타	실버로빅 리듬체어	레크레이션	서예교실 실버책놀이	영화감상 체조교실
12:00~13:00	점심 식사 * 구강 관리 * 힐링 타임					
13:00~14:00 doing 3	신체기능회복훈련 * 재활운동 및 물리치료 * 물심표					
	접시체조 실내워킹	공체조	백업체조 실내워킹	세라밴드 체조	스트레칭 실내워킹	안마봉
14:00~15:00 doing 4	가요교실 문화공연	가리사니 한방진료	민요교실	코그니사이즈 후마네트	웃음체조	뷰티마사지
15:00~15:10	오후 간식					
15:10~15:30 doing 5	인지 활동 (워크북)	인지 활동 (칠교)	인지 활동 (워크북)	인지 활동 (가베)	인지 활동 (퍼즐)	인지 활동 (컵타)
15:30~17:00	1차, 2차 귀가 준비 및 오후 이동 서비스 * 저녁식사 *여가 활동					
17:00~18:00	3차, 4차, 5차 귀가 준비 및 오후 이동 서비스					

※기관의 사정에 따라 프로그램 내용과 시간이 일부 변경 될 수 있습니다.



7월 어르신 식단



			1일 (수)	2일 (목)	3일 (금)	4일 (토)
아침			김가루찜쌀죽	누룽지죽	쇠고기죽	달걀죽
점심			잡곡밥/흰밥 미역국 오리불고기 깻잎순나물 맛살오이냉채 배추김치	잡곡밥/흰밥 시래기국 닭살유자구이 영양콩범벅 양배추쪽파무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 부추맑은국 오징어두루치기 미나리나물 콘샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 어묵탕 돈육춘장볶음 고사리나물 청경채겉절이 배추김치
간식			식혜 & 떡	주스 & 빵	요구르트 & 토스트	두유 & 과자
저녁			잡곡밥/흰밥 콩나물국 우채파프리카볶음 견과류멸치볶음 연근샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 고추장찌개 떡갈비조림 한식잡채 청경채나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 근대국 돈육숙주볶음 더덕채구이 풋고추무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩나물국 갑오징어볶음 단호박꿀찜 참나물무침 배추김치
	6일 (월)	7일 (수)	8일 (수)	9일 (목)	10일 (금)	11일 (토)
아침	채소죽	들깨죽	흑미버섯죽	잔멸치죽	흑임자죽	연두부죽
점심	잡곡밥/흰밥 파개장 메추리알장조림 감자채볶음 참나물겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 순두부찌개 갈치구이 건곤드레나물 양파찜무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 배추된장국 훈제오리무침 어묵채볶음 노각무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 바지락국 돼지목살구이 브로콜리마늘볶음 간장고추치 배추김치	잡곡밥/흰밥 다시마젓국 안동찜닭 파프리카채볶음 백묵이버섯냉채 배추김치	잡곡밥/흰밥 맑은김치국 오리불고기 다래순볶음 상추겉절이 배추김치
간식	요플레 & 과일	떡 & 과일	주스 & 떡	요구르트 & 과일	주스 & 과자	요구르트 & 빵
저녁	잡곡밥/흰밥 호박잎된장국 제육볶음 우영채조림 마카로니샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 게살탕 쇠고기마늘볶음 옥수수조림 치커리무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 설렁탕 김치전 숙주나물 황태채조림 배추김치	잡곡밥/흰밥 들깨수제비국 두부채소찜 청경채굴소스볶음 마늘총무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 달걀찜국 쇠고기양파볶음 알감자조림 근대나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 방아잎된장국 대구살찜 브로콜리숙회 깻잎나물 배추김치
	13일 (월)	14일(화) 생신잔치	15일 (수)	16일 (목)	17일 (금)	18일 (토)
아침	달걀죽	흑임자죽	옥수수죽	연두부죽	호두타락죽	김가루찜쌀죽
점심	잡곡밥/흰밥 조갯살미역국 쇠갈비찜 고구마순나물 유부맛살냉채 배추김치	잡곡밥/흰밥 소고기미역국 소불고기 잡채 동그랑땡 배추김치	잡곡밥/흰밥 삼계탕 오이초무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 맑은 된장국 돈까스,소스 컬리플라워볶음 단무지무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 시금치국 마파두부 고구마맛탕 푸실리샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 들기름막국수 오이냉국 돼지고기수육 양념고추치 배추김치

간식	식혜 & 야채전	주스 & 과일	두유 & 빵	과일 & 군만두	우유 & 빵	요플레 & 과일
저녁	잡곡밥/흰밥 미소국 오리주물럭 가지나물 오이생채 배추김치	잡곡밥/흰밥 만둣국 참치김치볶음 총알버섯볶음 방풍나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 근대국 돈사태찜 표고버섯볶음 미나리새콤무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 육개장 대구살엿장조림 그린빈볶음 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 올갱이국 차돌숙주볶음 명엽채조림 호박잎쌈,쌈장 배추김치	잡곡밥/흰밥 부대찌개 고등어구이 건취나물볶음 참외노각무침 배추김치
	20일 (월)	21일 (화)	22일 (수)	23일 (목)	24일 (금)	25일 (토)
아침	감자죽	채소죽	들깨죽	달걀죽	단호박죽	장국죽
점심	잡곡밥/흰밥 뼈해장국 연두부,양념장 가지양파볶음 맛살오이냉채 배추김치	잡곡밥/흰밥 감자양파국 느타리돈육두루치기 가지나물 상추겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 미니우동국 새우까스,소스 호박고지나물 오복지 배추김치	잡곡밥/흰밥 열무된장국 쇠고기산적 멸치버터볶음 애호박나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 게살탕 돈육찜쌀구이 만가닥버섯나물 치커리겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 닭칼국수 메밀전병 양파초절임 배추김치
간식	과일 & 과자	요구르트 & 토스트	주스 & 찐감자	요구르트 & 빵	주스 & 핫도그	과일 & 김치전
저녁	잡곡밥/흰밥 미니우동국 깨소스닭살무침 견과류볶음 청경채겉절이 배추김치	잡곡밥/흰밥 순두부백탕 쇠고기곤약조림 건곤드레나물 부추적채나물 배추김치	잡곡밥/흰밥 맑은채개장 닭살카레볶음 불어묵조림 갓나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 도토리묵냉국 주꾸미야채볶음 브로콜리흑인자무침 상추깻잎쌈 배추김치	잡곡밥/흰밥 곰국 두부부침,양념장 비름나물 건파래무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 얼갈이국 그린빈쇠고기볶음 우엉조림 도라지채무침 배추김치
	27일 (월)	28일 (화)	29일 (수)	30일 (목)	31일 (금)	
아침	채소죽	고구마죽	흑미버섯죽	미역죽	옥수수죽	
점심	잡곡밥/흰밥 만둣국 코다리찜 비름나물 청포묵김치무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 완자탕 닭갈비 미역줄기볶음 참나물무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 콩나물국 쇠고기고추장볶음 죽순나물 상추초무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 우뫼가사리오이냉국 쇠고기양념구이 고구마순나물 연근참깨무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 아욱국 우삼겹양배추볶음 마늘꿀조림 오이무침 배추김치	
간식	과일 & 떡	요구르트 & 과일	요플레 & 빵	주스 & 핫도그	과일 & 군만두	
저녁	잡곡밥/흰밥 된장찌개 차돌마늘볶음 부추겉절이 오이고추무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 백짬뽕국 돈육짜장소스조림 감자볶음 단무지 배추김치	잡곡밥/흰밥 맑은꽃게탕 치즈달걀말이 아욱나물 더덕채무침 배추김치	잡곡밥/흰밥 유부맑은국 간장해물찜 깻순나물 참외샐러드 배추김치	잡곡밥/흰밥 미역국 숙주사태찜 애호박볶음 낙지젓무침 배추김치	

※ 식자재 수급사정에 따라 일부 메뉴가 변경될 수 있습니다.

[출처:부천시 어린이·사회복지급식관리지원센터]