

▶ 공지사항

- 집에 귀가 후 가방이나 주머니를 살펴 주세요.(센터나 다른 사람의 물건을 본인 것으로 착각하여 가져가시는 사례, 간식을 드시지 않고 휴지에 싸서 가방에 넣고 잊어버리는 경우, 주말 복약 등)
- 어르신들의 활동모습을 블로그(<https://blog.naver.com/dream0441>)에 올려놓았습니다. 들어오셔서 많은 응원과 댓글 부탁드립니다.
- 돈이나 귀중품은 분실의 위험이 있으니 가급적 소지하지 않도록 협조 부탁드립니다.
- 감염에 취약한 어르신들의 건강관리를 위해 의복을 자주 갈아입혀 주시고, 가정에서 주 1회 이상(일요일) 목욕케어 바랍니다.
- 정밀검사, 중증 질병을 제외한 가벼운 진료를 위한 병원 동행 서비스를 제공하고 있습니다. 여러 어르신들에게 원활한 서비스 제공을 위해 병원 동행 서비스 필요시, 최소 진료 하루 전 전달 해 주세요. (진료에 필요한 예약증, 신분증, 자료 등도 미리 전달해 주시기 바랍니다.)

▶ 이달의 행사 및 일정

- 목욕 서비스 : 매주 목요일 오후
(여벌옷 및 속옷을 준비해 주세요)

▶ 맞춤형프로그램

- 월요일 : 실버미술 (윤지영 강사)
- 화요일 : 실버체육 (박나해 강사)
- 목요일 : 창익전래 (허은성 강사)
- 금요일 : 노래교실 (오서민 강사)

6월 지난 이야기



맞춤형 (미술교실)



맞춤형 (실버체육)



맞춤형 (창의전래)



맞춤형 (노래교실)



맞춤형 (민요수업)



인지활동

2025년 7월 노인 식단

일자	(월)	1(화)	2(수)	3(목)	4(금)	5(토)
점심		잡곡밥 호박된장찌개 삼치구이 숙주맛살냉채 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 오이냉국 닭갈비 표고버섯볶음 깻잎순나물 배추김치	잡곡밥 오징어묵국 마파두부 청포묵무침 호박잎나물 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 생선까스/타르소스 토마토양상추s/참깨D 노각무침 배추김치	잡곡밥 열무된장국 단호박해물찜 숙갓두부무침 비름나물 배추김치
저녁		백미밥 부추달걀국 돈육꼭창 마늘종건새우볶음 무생채 배추김치	백미밥 시금치된장국 가지미양념찜 어항가지볶음 고사리나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈사태찜 쥐어채볶음 들깨무나물 배추김치	백미밥 우거지된장국 제육불고기 부추사과무침 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 청국장찌개 고갈비 도라지볶음 참나물무침 배추김치
일자	7(월)	8(화)	9(수)	10(목)	11(금)	12(토)
점심	잡곡밥1/2 잔치국수 낙지채소볶음 숙주나물 깍두기 요구르트	잡곡밥 유부맑은국 동태무조림 느타리버섯볶음 시금치나물 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 새우살청경채볶음 미트볼케찹조림 숙갓나물 배추김치	잡곡밥 배추된장국 코다리무조림 마늘종햄볶음 부추양파무침 깍두기	잡곡밥 우렁된장찌개 제육김치볶음 온두부찜 곤드레나물 열무김치	잡곡밥 오이냉국 주꾸미볶음 채소달걀찜 상추양파무침 깍두기
저녁	백미밥 들기름미역국 수육보쌈/새우젓 미나리무생채 알배기쌈/쌈장 열무김치	백미밥 들깨무챗국 소고기당면볶음 옥수수채소전 참나물무침 배추김치	백미밥 콩나물국 닭볶음탕 가지볶음 호박잎나물 깍두기	백미밥 홍합살뚝국 돈채피망볶음 표고곤약조림 오이생채 배추김치	백미밥 사골우거지국 가지미양념찜 도라지무침 청경채나물 깍두기	백미밥 호박새우젓국 고등어시래기조림 연근흑임자소스무침 콩나물무침 열무김치
일자	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)
점심	잡곡밥 우거지된장국 제육불고기 팽이버섯피망볶음 상추겉절이 배추김치	잡곡밥 들기름미역국 돈갈비찜 청포묵무침 고사리나물 배추김치	잡곡밥1/2 닭칼국수 해물부추전 양념깻잎지 깍두기 사과주스	잡곡밥 육개장 삼치데리야끼구이 주키니볶음 청경채겉절이 깍두기	카레라이스 유부장국 치킨가라아게 양상추샐러드/오리엔탈D 오이피클 깍두기	잡곡밥 오이미역냉국 닭볶음탕 콩나물삼색채 과일샐러드 깍두기/요구르트
저녁	백미밥 콩비지찌개 순대볶음 숙주맛살무침 고춧잎나물 깍두기	백미밥 콩나물국 주꾸미볶음 우렁조림 근대된장나물 배추김치	백미밥 근대된장국 한식잡채 부들어묵조림 도라지무침 배추김치	백미밥 어묵숙갓국 닭갈비 가지볶음 노각생채 배추김치	잡곡밥 설렁탕 고등어무조림 브로콜리두부무침 숙주나물 깍두기	백미밥2/3 들깨수제비국 떡갈비구이 새우살파프리카볶음 취나물무침 배추김치
일자	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)
점심	잡곡밥 순두부찌개 돈맥적구이 느타리버섯볶음 미나리초무침 배추김치	잡곡밥 순두부찌개 치즈달걀말이 어항가지볶음 고사리나물 열무김치	잡곡밥 가쓰오부시장국 함박스테이크/소스 애너트리버섯볶음 치커리겉절이 깍두기	잡곡밥 양송이를깨탕 오리주물럭 애호박볶음 부추양파생채 깍두기	잡곡밥 닭곰탕 너비아니구이 도토리묵무침 청경채나물 깍두기	잡곡밥 청국장찌개 돈삼겹수육/새우젓 가지나물 상추겉절이 배추김치
저녁	백미밥 소고기묵국 코다리강정 도라지볶음 열무된장나물 배추김치	백미밥 오이냉국 적어구이 미니새송이버섯조림 마카로니콘샐러드 배추김치	백미밥 감자옹심이국 찜닭 진미채볶음 깻잎순나물 배추김치	백미밥 아욱된장국 단호박해물찜 브로콜리피망볶음 건파래자반 배추김치	백미밥 콩비지찌개 돈육고추잡채/꽃빵 사각어묵볶음 시금치나물 배추김치	백미밥 홍합살미역국 고등어구이 표고버섯볶음 숙주나물 배추김치
일자	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)	(금)	(토)
점심	삼색나물비빔밥 복엇국 삼색나물/달걀후라이 (시금치/콩나물/당근채) 떡갈비구이 열무김치/요구르트	잡곡밥 육개장 채소달걀말이 연근아몬드조림 배추된장나물 깍두기	잡곡밥 장각삼계탕 돈맥적구이 탕평채 양배추콘샐러드 깍두기/수박	잡곡밥 시래기된장국 코다리양념찜 고사리들깨나물 청경채무침 배추김치	※ 본 식단은 사회복지급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다. ※ 노인평균권장량: 1600~2000kcal/ 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다. ※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함) ※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.	
저녁	백미밥 호박잎된장국 돈불고기 고비나물 양배추찜/쌈장 배추김치	백미밥 아욱된장국 주꾸미볶음 부추양파무침 가지나물 배추김치	백미밥 콩나물국 제육고추장불고기 상추쌈/쌈장 두부숙갓무침 배추김치	백미밥 건새우미역국 차돌박이숙주볶음 도토리묵무침 비름나물 배추김치		

일일 프로그램 일정표 (7월)

	월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5
오전		인지활동 달력만들기	인지활동 계산퍼즐	인지활동 암호풀이	인지활동 사랑을 전하는 원앙 1	인지활동 미로찾기
오후		맞춤형 프로그램 실버체육	생신잔치	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	영화감상 '두근두근 내 인생'
	7	8	9	10	11	12
오전	신체활동 고리던지기	인지활동 단어오류찾기	인지활동 주의집중	인지활동 오려붙이기	인지활동 사랑을 전하는 원앙 2	인지활동 선긋기
오후	맞춤형 프로그램 미술활동	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 미니농구	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 병뚜껑 던지기
	14	15	16	17	18	19
오전	신체활동 오재미볼링	인지활동 가르세로	요리활동 감자샌드위치	인지활동 빙고게임	인지활동 카라쑈엑자	인지활동 숫자세기
오후	맞춤형 프로그램 미술활동	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 자석컬링	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 계란판 탁구공
	21	22	23	24	25	26
오전	신체활동 투호놀이	인지활동 덧셈뺄셈	인지활동 주의집중	인지활동 규칙찾기	인지활동 고당도 꿀참의	인지활동 정보파악
오후	맞춤형 프로그램 미술활동	맞춤형 프로그램 실버체육	신체활동 오재미 다트	맞춤형 프로그램 창의전래	맞춤형 프로그램 노래교실	신체활동 미니축구
	28	29	30	31		
오전	신체활동 탁구공윙크홀	인지활동 돈계산	인지활동 단어찾기	인지활동 달력만들기		
오후	맞춤형 프로그램 미술활동	신체활동 종이컵 탁구공	재난상황 대응훈련	신체활동 웃놀이		새싹화분