

## 일일 프로그램 일정표 (7월)

|    | 월                       | 화                         | 수                          | 목                   | 금                      | 토                    |
|----|-------------------------|---------------------------|----------------------------|---------------------|------------------------|----------------------|
|    | 29                      | 30                        | 1                          | 2                   | 3                      | 4                    |
| 오전 |                         |                           | 인지활동<br>7월 달력              | 인지활동<br>문장 맞추기      | 인지활동<br>부채 만들기         | 인지활동<br>구슬 개수 세기     |
| 오후 |                         |                           | 신체활동<br>볼링핀 맞춰서<br>넘어뜨리기   | 맞춤형<br>프로그램<br>창의전래 | 맞춤형<br>프로그램<br>노래교실    | 신체활동<br>미니축구         |
|    | 6                       | 7                         | 8                          | 9                   | 10                     | 11                   |
| 오전 | 인지활동<br>연상단어 찾기         | 인지활동<br>배변도움 교육,<br>채소 계산 | 인지활동<br>미로찾기               | 인지활동<br>똑같이<br>선긋기  | 인지활동<br>시계보기<br>난이도 구분 | 인지활동<br>계산하고<br>색칠하기 |
| 오후 | 맞춤형<br>프로그램<br>음악도구 레크  | 맞춤형<br>프로그램<br>실버체육       | 신체활동<br>(노인+직원<br>인권교육)    | 맞춤형<br>프로그램<br>창의전래 | 맞춤형<br>프로그램<br>노래교실    | 꿈드림<br>특별공연          |
|    | 13                      | 14                        | 15                         | 16                  | 17                     | 18                   |
| 오전 | 인지활동<br>숫자 덧셈           | 인지활동<br>옛날 신문             | 인지활동<br>몸보신 삼계탕<br>만들기(종이) | 인지활동<br>다른그림찾기      | 인지활동<br>제헌절<br>단어찾기    | 생신잔치                 |
| 오후 | 맞춤형<br>프로그램<br>음악도구 레크  | 맞춤형<br>프로그램<br>실버체육       | 신체활동<br>자석낚시               | 맞춤형<br>프로그램<br>창의전래 | 신체활동<br>탁구공놀이          | 신체활동<br>미니농구         |
|    | 20                      | 21                        | 22                         | 23                  | 24                     | 25                   |
| 오전 | 인지활동<br>기호숫자쓰기<br>뒷면 색칠 | 인지활동<br>개수세기와<br>빨셈       | 인지활동<br>꽃색칠<br>이름맞추기       | 인지활동<br>직업찾기        | 인지활동<br>동전 계산          | 인지활동<br>날말찾기         |
| 오후 | 맞춤형<br>프로그램<br>음악도구 레크  | 맞춤형<br>프로그램<br>실버체육       | 신체활동<br>병뚜껑 던지기            | 맞춤형<br>프로그램<br>창의전래 | 맞춤형<br>프로그램<br>노래교실    | 신체활동<br>고리던지기        |
|    | 27                      | 28                        | 29                         | 30                  | 31                     |                      |
| 오전 | 인지활동<br>틀립 종이접기         | 인지활동<br>한글 단어쓰기           | 인지활동<br>해바라기<br>화분만들기      | 인지활동<br>세자리수 덧셈     | 인지활동<br>여름 물건 찾기       |                      |
| 오후 | 맞춤형<br>프로그램<br>음악도구 레크  | 맞춤형<br>프로그램<br>실버체육       | 신체활동<br>미니 볼링              | 안위증진                | 맞춤형<br>프로그램<br>노래교실    |                      |

## 2026년 7월 노인 식단 (1)

|          |                                                                                   |                                                        | 1(수)                                                                                     | 2(목)                                                 | 3(금)                                                    | 4(토)                                                                                                 |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전<br>간식 |  |                                                        | 두부채소죽                                                                                    | 닭살채소죽                                                | 누룽지                                                     | 콩나물죽                                                                                                 |
| 점심       |                                                                                   |                                                        | 잡곡밥<br>호박된장찌개<br>생선가스/타르소스<br>토마토양상추S/참깨D<br>노각무침<br>배추김치                                | 잡곡밥<br>오이냉국<br>닭갈비<br>표고버섯볶음<br>깻잎순나물<br>배추김치        | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>훈제오리구이/머스타드S<br>청포묵김무침<br>상추겉절이<br>배추김치 | 잡곡밥<br>부대찌개<br>삼치엿장조림<br>숙주맛살냉채<br>비름나물<br>배추김치                                                      |
| 오후<br>간식 |                                                                                   |                                                        | 수박                                                                                       | 카스테라, 두유                                             | 요거트                                                     | 참외                                                                                                   |
| 저녁       |                                                                                   |                                                        | 백미밥<br>부추달걀국<br>돈육폭찜<br>마늘종건새우볶음<br>무생채<br>배추김치                                          | 백미밥<br>시금치된장국<br>가자미양념찜<br>어항가지볶음<br>고사리나물<br>배추김치   | 백미밥<br>오징어묵국<br>마파두부<br>쥐어채볶음<br>호박익나물<br>배추김치          | 백미밥<br>우거지된장국<br>제육불고기<br>부추사과무침<br>양배추찜/쌈장<br>배추김치                                                  |
|          | 6(월)                                                                              | 7(화)                                                   | 8(수)                                                                                     | 9(목)                                                 | 10(금)                                                   | 11(토)                                                                                                |
| 오전<br>간식 | 버섯들깨죽                                                                             | 감자죽                                                    | 단호박죽                                                                                     | 아욱된장죽                                                | 미역죽                                                     | 누룽지탕                                                                                                 |
| 점심       | 잡곡밥<br>열무된장국<br>닭살고구마조림<br>미역줄기볶음<br>치커리양파무침<br>깍두기                               | 잡곡밥1/2<br>잔치국수<br>낙지볶음<br>숙주나물<br>열무김치<br>요구르트         | 잡곡밥<br>크림스프<br>돈까스/소스<br>양배추샐러드/사우전D<br>아삭이고추된장무침<br>깍두기                                 | 잡곡밥<br>참치김치찌개<br>채소달걀말이<br>가지볶음<br>숙갓나물<br>배추김치      | 잡곡밥<br>시금치된장국<br>제육김치볶음<br>온두부찜<br>곤드레나물<br>깍두기         | 후리가케밥1/2<br>냉모밀국수<br>튀김만두/양념장<br>푸실리샐러드<br>깍두기<br>요구르트                                               |
| 오후<br>간식 | 영양설기, 결명자차                                                                        | 바나나                                                    | 물만두, 보리차                                                                                 | 프렌치토스트                                               | 수박                                                      | 머핀, 두유/우유                                                                                            |
| 저녁       | 백미밥<br>육개장<br>임연수카레구이<br>양송이버섯볶음<br>시금치나물<br>배추김치                                 | 백미밥<br>들기름미역국<br>수육보쌈/새우젓<br>미나리무생채<br>알배기쌈/쌈장<br>배추김치 | 백미밥<br>우렁된장찌개<br>돈사태찜<br>연근흑임자소스무<br>침<br>열무나물<br>배추김치                                   | 백미밥<br>북어미역국<br>닭볶음탕<br>도토리묵무침<br>호박익나물<br>깍두기       | 백미밥<br>달걀실파국<br>코다리무조림<br>마늘종햄볶음<br>부추양파무침<br>배추김치      | 백미밥<br>배추된장국<br>소고기당면볶음<br>감자조림<br>오이생채<br>열무김치                                                      |
|          | 13(월)                                                                             | 14(화)                                                  | 15(수)                                                                                    | 16(목)                                                | 17(금)                                                   | 18(토)                                                                                                |
| 오전<br>간식 | 새우살채소죽                                                                            | 소고기채소죽                                                 | 누룽지탕                                                                                     | 크림스프                                                 | 계란채소죽                                                   | 흑임자죽                                                                                                 |
| 점심       | 뿌리채소영양밥<br>/양념장<br>콩나물국<br>돈육강정<br>노각생채<br>배추김치<br>사과주스                           | 잡곡밥<br>유부된장국<br>오리불고기<br>팽이버섯피망볶음<br>청경채무침<br>배추김치     | <b>&lt;초복특식&gt;</b><br><b>영양</b><br><b>특갈비탕</b><br><b>잡곡밥</b><br><b>겉절이</b><br><b>수박</b> | 잡곡밥<br>감자맑은국<br>모듬해물찜<br>우영조림<br>깻잎순나물<br>배추김치       | 잡곡밥<br>육개장<br>삼치데리야끼구이<br>주키니볶음<br>청경채무침<br>깍두기         | <b>생신잔치</b><br> |
| 오후<br>간식 | 증편, 미숫가루                                                                          | 요거트                                                    | 카스타드, 두유                                                                                 | 참외                                                   | 도너츠, 두유/우유                                              | 찜감자                                                                                                  |
| 저녁       | 백미밥<br>부대찌개<br>동태전/양념장<br>진미채무침<br>미역줄기볶음<br>깍두기                                  | 백미밥<br>콩비지찌개<br>순대볶음<br>숙주맛살무침<br>고춧익나물<br>깍두기         | 백미밥<br>시래기된장국<br>제육고추장불고기<br>쪽파무생채<br>상추겉절이<br>배추김치                                      | 백미밥<br>순두부찌개<br>돈육고추잡채/꽃빵<br>부들어묵조림<br>도라지무침<br>배추김치 | 백미밥<br>열무된장국<br>안동찜닭<br>가지볶음<br>노각생채<br>배추김치            | 백미밥<br>콩가루배춧국<br>소고기파리고추조림<br>감자채볶음<br>참나물무침<br>깍두기                                                  |

## 2026년 7월 노인 식단 (2)

|                                                                                                                                                                                                                                                                    | 20(월)                                                                                                                                                                               | 21(화)                                                              | 22(수)                                                 | 23(목)                                                    | 24(금)                                                | 25(토) 중복                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 오전<br>간식                                                                                                                                                                                                                                                           | 콩죽                                                                                                                                                                                  | 미역죽                                                                | 순두부죽                                                  | 소고기버섯죽                                                   | 누룽지탕                                                 | 콩나물죽                                                                                  |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                 | 카레라이스<br>유부장국<br>치킨가라아게<br>양상추샐러드/오리엔탈D<br>오이피클<br>깍두기                                                                                                                              | 잡곡밥<br>청국장찌개<br>돈맥적구이<br>궁채들깨볶음<br>애호박나물<br>배추김치                   | 잡곡밥<br>순두부찌개<br>치즈달걀말이<br>어항가지볶음<br>고사리나물<br>얼무김치     | 잡곡밥<br>가쓰오부시장국<br>함박스테이크/소스<br>애너타리버섯볶음<br>치커리겉절이<br>깍두기 | 잡곡밥<br>호박고추장찌개<br>돈삼겹수육/새우젓<br>가지나물<br>상추겉절이<br>배추김치 | 잡곡밥<br><b>장각삼계탕</b><br>해물완자전<br>당평채<br>양배추콘샐러드<br>깍두기/수박                              |
| 오후<br>간식                                                                                                                                                                                                                                                           | 요거트                                                                                                                                                                                 | 찐만두, 보리차                                                           | 찐옥수수                                                  | 수박                                                       | 바람떡, 식혜                                              | 카스타드, 두유/우유                                                                           |
| 저녁                                                                                                                                                                                                                                                                 | 백미밥2/3<br>들깨수제비국<br>육원전<br>새우살파프리카볶음<br>취나물무침<br>배추김치                                                                                                                               | 백미밥<br>소고기뭇국<br>코다리강정<br>도라지볶음<br>얼무된장나물<br>배추김치                   | 백미밥<br>감자양파국<br>적어구이<br>미니새송이버섯조림<br>마카로니콘샐러드<br>배추김치 | 백미밥<br>오이냉국<br>춘천닭갈비<br>진미채볶음<br>깻잎순나물<br>배추김치           | 백미밥<br>양송이들깨탕<br>단호박해물찜<br>브로콜리피망볶음<br>건파래자반<br>배추김치 | 잡곡밥<br>장각삼계탕<br>해물완자전<br>당평채<br>양배추콘샐러드<br>깍두기/수박                                     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                    | 27(월)                                                                                                                                                                               | 28(화)                                                              | 29(수)                                                 | 30(목)                                                    | 31(금)                                                |                                                                                       |
| 오전<br>간식                                                                                                                                                                                                                                                           | 새우살채소죽                                                                                                                                                                              | 된장죽                                                                | 누룽지탕                                                  | 단호박죽                                                     | 김치죽                                                  |  |
| 점심                                                                                                                                                                                                                                                                 | 잡곡밥<br>근대된장국<br>삼치카레구이<br>실곤약채소무침<br>궁채들깨볶음<br>배추김치                                                                                                                                 | 삼색나물비빔밥<br>북엇국<br>삼색나물/달걀후라이<br>(시금치/콩나물/당<br>근채)떡갈비구이<br>깍두기/요구르트 | 잡곡밥<br>아욱된장국<br>주꾸미볶음<br>가지나물<br>부추양파무침<br>배추김치       | 잡곡밥<br>닭곰탕<br>동태전/양념장<br>도토리묵무침<br>깻잎순나물<br>깍두기          | 잡곡밥<br>시래기된장국<br>코다리양념찜<br>두부숙갓무침<br>고구마순나물<br>배추김치  |                                                                                       |
| 오후<br>간식                                                                                                                                                                                                                                                           | 청포도                                                                                                                                                                                 | 토스트, 두유/우유                                                         | 요거트                                                   | 삶은계란                                                     | 바나나                                                  |                                                                                       |
| 저녁                                                                                                                                                                                                                                                                 | 백미밥<br>달걀살파국<br>훈제오리채소무침<br>숙주나물<br>비트쌈무<br>배추김치                                                                                                                                    | 백미밥<br>얼무된장국<br>닭볶음탕<br>고사리나물<br>양배추쌈/쌈장<br>배추김치                   | 백미밥<br>육개장<br>채소달걀말이<br>연근아몬드조림<br>배추된장나물<br>깍두기      | 백미밥<br>콩나물국<br>제육고추장불고기<br>미니새송이버섯볶음<br>청경채겉절이<br>배추김치   | 백미밥<br>건새우미역국<br>차돌박이숙주볶음<br>불어묵조림<br>비름나물<br>배추김치   |                                                                                       |
| <p>※ 본 식단은 부천시 어린이 사회복지급식관리지원센터에서 노인요양시설을 대상으로 제공해 드리는 식단입니다.</p> <p>※ 노인평균권장량: 1600~2000kcal/ 단백질 40~45g에 기준하여 제공되는 식단입니다.</p> <p>※ 식단은 식자재 수급 상황에 따라 변경될 수 있으며, 부득이한 식단 변경 시 같은 식품군(고기↔생선 등)내에서 변경할 수 있습니다. (김치, 밥 포함)</p> <p>※ 하루 6~7잔 이상 충분한 수분 섭취를 권장합니다.</p> |                                                                                                                                                                                     |                                                                    |                                                       |                                                          |                                                      |                                                                                       |
| 알레르기<br>유발식품 표시                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아<br/>⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣</p> <p>※ 아황산류는 표백제, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.</p> |                                                                    |                                                       |                                                          |                                                      |                                                                                       |

2026년 7월

# 가정통신문



드림주·야간보호센터

☎ 031)528-8838

<https://blog.naer.com/dream0441>

안녕하세요~

본격적인 여름이 시작되는 7월입니다. 무더운 날씨와 장마가 이어지는 시기인 만큼 건강관리에 더욱 세심한 관심이 필요한 계절입니다.

항상 어르신들의 건강과 행복을 위해 함께해 주시는 보호자님들께 깊이 감사드립니다. 무더운 여름철 충분한 수분 섭취와 휴식을 통해 모두 건강한 7월 보내시기 바랍니다. 감사합니다.

## ♥7월 일정 안내♥

- 7/11(토) 꿈드림 공연 관람
- 7/18(토) 7,8월 생신잔치
- 7/25(토) 이미용서비스
- 매주 수, 목, 금 목욕서비스

## ♣여름철 장염 예방수칙♣

- 외출 후, 식사 전\*후, 화장실 이용후에는 비누로 30초 이상 손 씻기
- 음식은 충분히 익혀 먹고, 끓인 물 또는 안전한 물 마시기
- 조리된 음식은 오래 보관하지 말고 가능한 빨리 섭취하기
- 채소와 과일은 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹기
- 개인 식기와 수건은 함께 사용하지 않기

## ▶ 공지사항

-7/11(토) “꿈드림 문화공연”이 센터에서 있을 예정입니다.

-7/18(토) 7월, 8월 생신이신 어르신들의 생신잔치가 있습니다.

**\*\*토요일 행사에 많은 관심 가져주시면 감사하겠습니다.\*\***

- 『연명의료결정제도』 리플릿을 보내드리니 참고하시기 바랍니다.

- 어르신들의 활동모습을 블로그(<https://blog.naver.com/dream0441>)에 올려놓았습니다. 들어오셔서 많은 응원과 댓글 부탁드립니다.

## ▶ 맞춤형프로그램

- 월요일 : 음악레크 (신윤주 강사)
- 화요일 : 실버체육 (박나해 강사)
- 목요일 : 창의전래 (허은성 강사)
- 금요일 : 노래교실 (유은수 강사)



드림노인주 . 야간보호센터

<https://blog.naer.com/dream0441>

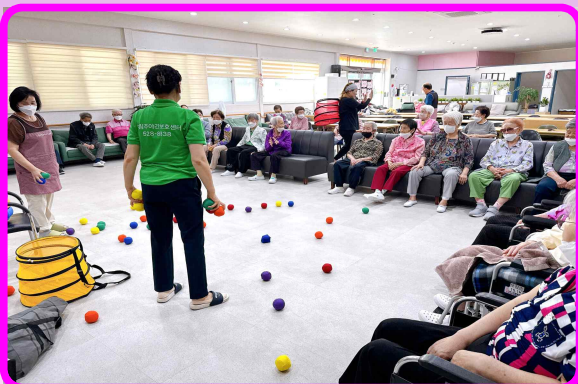
## 6월 지난 이야기



미술활동



신체활동 (자석컬링)



맞춤형 (실버체육)



맞춤형 (창의전래)



사회적응 (시장놀이)



맞춤형 (노래교실)