

2024년 7월 프로그램 월간 일정표



월력징후 [열악, 맥박, 체온, 체중측정]/

		월	화	수	목	금	토
		1	2	3	4	5	6
1 주	오전	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조
	오후	인-빙고게임(한)	사-세상뉴스전하기(한)	인-색칠공부(한)	맞춤-웃음치료(인)	인-동화구연시청(한)	인-퍼즐게임
	오전	신-오재미게임(이)	맞-음악레크레이션(인)	맞춤-토탈공예(인)	동아리활동-종교(함)	맞춤-실버놀이(인)	신체-웃놀이
	오후	인-노래교실(함)	신-탁구공게임(손)	신-탄력밴드운동(손)	신-웃놀이(이)	신-풍선배구(이)	신체-족욕마사지
		걷기/족욕/공기압	걷기/족욕/공기압	걷기/족욕/공기압	신-탄력밴드운동(손)	걷기/족욕/공기압	
		8	9	10	11	12	13
2 주	오전	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조
	오후	인-빙고게임(한)	사-세상뉴스전하기(한)	인-색칠공부(한)	맞춤-웃음치료(인)	인-동화구연시청(한)	인-네일아트
	오전	맞춤-실버스포츠(신)	가족-생신잔치(한)	맞춤-토탈공예(인)	동아리활동-종교(함)	맞춤-실버놀이(인)	신체-웃놀이
	오후	인-노래교실(함)	맞-음악레크레이션(인)	신-탄력밴드운동(손)	신-웃놀이(이)	신-풍선배구(이)	신체-족욕마사지
		걷기/족욕/공기압	걷기/족욕/공기압	걷기/족욕/공기압	신-탄력밴드운동(손)	걷기/족욕/공기압	
		15	16	17	18	19	20
3 주	오전	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조
	오후	인-빙고게임(한)	사-세상뉴스전하기(한)	인-색칠공부(한)	맞춤-웃음치료(인)	인-동화구연시청(한)	인-퍼즐게임
	오전	맞춤-실버스포츠(신)	맞-음악레크레이션(인)	맞춤-토탈공예(인)	동아리활동-종교(함)	맞춤-실버놀이(인)	신체-웃놀이
	오후	인-노래교실(함)	신-탁구공게임(손)	신-탄력밴드운동(손)	신-웃놀이(이)	신-풍선배구(이)	신체-족욕마사지
		걷기/족욕/공기압	걷기/족욕/공기압	걷기/족욕/공기압	신-탄력밴드운동(손)	걷기/족욕/공기압	
		22	23	24	25	26	27
4 주	오전	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조
	오후	인-빙고게임(한)	사-세상뉴스전하기(한)	인-색칠공부(한)	맞춤-웃음치료(인)	인-동화구연시청(한)	인-네일아트
	오전	맞춤-실버스포츠(신)	맞-음악레크레이션(인)	맞춤-토탈공예(인)	동아리활동-종교(함)	맞춤-실버놀이(인)	신체-웃놀이
	오후	인-노래교실(함)	신-탁구공게임(손)	신-탄력밴드운동(손)	신-웃놀이(이)	신-풍선배구(이)	신체-족욕마사지
		걷기/족욕/공기압	걷기/족욕/공기압	걷기/족욕/공기압	신-탄력밴드운동(손)	걷기/족욕/공기압	
		29	30	31			
5 주	오전	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)	국민체초/민요체조(운)			
	오후	인-빙고게임(한)	사-세상뉴스전하기(한)	인-색칠공부(한)			
	오전	맞춤-실버스포츠(신)	맞-음악레크레이션(인)	맞춤-토탈공예(인)			
	오후	인-노래교실(함)	신-탁구공게임(이)	신-탄력밴드운동(손)			
		걷기/족욕/공기압	걷기/족욕/공기압	걷기/족욕/공기압			
		- 신체기능:: 신체.인지.정서 → 27회이상 - 인지기능 : 신체.인지.정서 → 27회이상 ▶ 7 / 9 : 생신잔치 : 정순기.박순달 어르신 - 2명 이상 - 목욕서비스 : 주 1회 진행 - 둘째주 , 넷째주 - 손톱관리 - 맞춤형 프로그램 : 월 20회이상* - 상기 일정은 운영 상황에 따라 변동될 수 있습니다 .					

봄봄 7월 식단표

구분	월(07.01)	화(07.02)	수(07.03)	목(07.04)	금(07.05)	토(07.06)
점심 식단	잡곡밥 사골곰탕 훈제오리부추무침 감자고추장조림 묵은지무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 참치김치찌개 닭고기버섯볶음 들깨무나물 김자반 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 소고기미역국 돈육불고기 쏘아볶음 천사채샐러드 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 부대찌개 오징어볶음 어묵야채볶음 양파장아찌 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 건새우아욱국 돈육폭찹 가지볶음 오징어젓무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 닭곰탕 중화마파두부 우영흑임자무침 간장깻잎지 배추김치 (635kcal)
저녁 식단	잡곡밥 순두부찌개 카레 얼갈이된장지짐 먹지채볶음 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 청국장찌개 해물콩나물찜 연두부&양념장 양념깻잎지 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 어묵무국 코다리옛장조림 청포묵무침 오이들깨볶음 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 고추장제육볶음 미역줄기볶음 무생채 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 찜뽕국 생선까스 유부맛살야채볶음 콩자반 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 맑은미역국 돈육콩나물찜 마늘종어묵볶음 청포묵김무침 배추김치 (540kcal)
오전 간식	두유	주스	요구르트	두유	주스	요플레
오후 간식	밤만주	버터롤&잼	카스타드	증편	마가레트	찐계란
구분	월(07.08)	화(07.09)	수(07.10)	목(07.11)	금(07.12)	토(07.13)
점심 식단	잡곡밥 장터해장국 춘천닭갈비 새송이굴소스볶음 편지무무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 닭곰탕 참치야채볶음 감자조림 톳나물볶음 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 들깨미역국 돈불고기 오이참깨볶음 콘샐러드 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 파육개장 달콤닭강정 매콤볼어묵조림 무생채 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 들깨버섯탕 하이라이스 마늘종조림 톳두부무침 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 알고니탕 생선까스 도토리묵무침 묵은지야채무침 배추김치 (650kcal)
저녁 식단	잡곡밥 부대찌개 야채계란찜 열무나물된장지짐 천사채샐러드 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 돈민찌두부조림 우영채조림 청포묵김무침 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 청국장찌개 오징어야채볶음 감자채햄볶음 고추잎지 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 순두부백탕 너비아니조림 미역나물 간장깻잎찜 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 미소된장국 돈육김치볶음 어묵야채볶음 밥새우볶음 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 한식미역국 닭야채볶음 열무된장지짐 오복채무침 배추김치 (530kcal)
오전 간식	요플레	요구르트	두유	주스	요구르트	유산균음료
오후 간식	꿀호떡	버터롤&잼	밤만주	단호박죽	찐감자	카스타드
구분	월(07.15)	화(07.16)	수(07.17)	목(07.18)	금(07.19)	토(07.20)
점심 식단	잡곡밥 누룽지인삼닭곰탕 미트볼조림 감자매콤조림 오이무침 배추김치 (630kcal)	잡곡밥 육개장 카레 도토리묵야채무침 무나물 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 한식미역국 고추장제육볶음 마늘종조림 청포묵김버무리 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 부대찌개 오징어야채볶음 팽이버섯볶음 고추잎무침 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 닭곰탕 해물까스 느타리아채볶음 오복채볶음 배추김치 (650kcal)	잡곡밥 미소시루 닭볶음탕 무나물 멸치볶음 배추김치 (645kcal)
	잡곡밥 김치어묵국 돈채버섯볶음 양배추&쌈장 무생채 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 순두부찌개 함박폭찹 감자채볶음 김자반 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 청국장찌개 코다리옛장조림 야채굴소스볶음 먹지양념볶음 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 돈육폭찹 연근조림 묵은지무침 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 순두부된장국 짜장 김치햄볶음 오이부추무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 감자미역국 돈육갈비양념볶음 새송이조림 양념깻잎지 배추김치 (530kcal)
오전 간식	주스	요구르트	유산균음료	두유	주스	두유
오후 간식	찐계란	버터롤&잼	꿀호떡	증편	밤만주	카스타드

구분	월(07.22)	화(07.23)	수(07.24)	목(07.25)	금(07.26)	토(07.27)
점심 식단	잡곡밥 사골곰탕 하이라이스 미역줄기볶음 오이양파무침 배추김치 (640kcal)	잡곡밥 시금치된장국 돈채버섯볶음 감자채당근볶음 오복지무침 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 바지락살미역국 순살담조림 새우양념무조림 야채피클 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 닭곰탕 돈육불고기 불어묵조림 새콤무생채 배추김치 (645kcal)	잡곡밥 파육개장 생선까스 무청새우젓지짐 천사채샐러드 배추김치 (635kcal)	잡곡밥 김치콩나물국 오징어야채볶음 후랑크양배추볶음 콩자반 배추김치 (645kcal)
	잡곡밥 어묵국 제육불고기볶음 툇유부조림 청포묵김무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 순두부찌개 해물콩나물찜 연근조림 꼬시래기야채무침 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 맑은콩나물국 고기두부양념조림 맛살팽이볶음 가지양념볶음 배추김치 (535kcal)	잡곡밥 무채된장국 카레 얼갈이멸치지짐 양념깻잎지 배추김치 (530kcal)	잡곡밥 우동국 데리야끼제육볶음 도토리묵김치무침 오징어젓무침 배추김치 (540kcal)	잡곡밥 들깨미역국 등그랑땡조림 호박새우젓볶음 짜사이볶음 배추김치 (545kcal)
오전 간식	두유	주스	요구르트	요플레	유산균음료	두유
오후 간식	마가레트	버터롤&잼	찐감자	카스타드	단호박죽	꿀호떡
구분	월(07.29)	화(07.30)	수(07.31)			
점심 식단	잡곡밥 닭개장 돈육김치두루치기 마카로니아채볶음 오이장아찌 배추김치 (655kcal)	잡곡밥 팽이미소장국 짜장 탕평채 짜사이볶음 배추김치 (655kcal)	잡곡밥 청국장찌개 돈갈비양념볶음 묵은지된장볶음 콩자반 배추김치 (645kcal)			
	잡곡밥 야채어묵탕 미니돈까스 감자채볶음 꼬시래기무침 배추김치 (555kcal)	잡곡밥 순두부찌개 간장코다리조림 느타리아채볶음 양념깻잎지 배추김치 (545kcal)	잡곡밥 부대찌개 해물콩나물찜 야채두부무침 오복지볶음 배추김치 (555kcal)			
오전 간식	두유	요구르트	요플레			
오후 간식	밤만주	버터롤&잼	마가레트			

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.