

7월 친절한 소식

주간보호센터 7월 소식지를 전해드립니다.

6월 활동 모습과 어르신들의 즐거운 일상,

7월의 식단, 프로그램 및 생신잔치 등 안내를 담았습니다.

어르신들의 행복한 하루를 위해 늘 함께하겠습니다.

감사합니다.

안내말씀 및 공지사항

- ☞ 7월 8일(수): 생신잔치
생신어르신: 정순예, 진진화 어르신
- ☞ 센터 이전 주소 안내입니다.
청주시 상당구 단제로 441번지, 2층
- ☞ 블로그(<https://blog.naver.com/kind0219>) 및
유튜브(<https://www.youtube.com/@kind-f6h>)-구독 좋아요 부탁드립니다-
밴드(<https://www.band.us/band/82684295/post>)를 통해
친절한의 소식을 접해보세요.
- ☞ 이용료 납부: 본인부담금은 매월 청구서를 받으시고
20일까지 어르신 존함으로 계좌이체 부탁드립니다.
- ☞ 7월 프로그램 및 6월 활동사진은 다음 장을 참고해 주세요

7월 식단표

영양사 한미영

구			수(07.01)	목(07.02)	금(07.03)	토(07.04)
주식			잡곡밥 어묵국 탕수육&소스 건새우마늘종볶음 숙주나물 김치	잡곡밥 근대된장국 두부조림 실곤약무침 마카로니흑임자샐러드 김치	잡곡밥 콩가루배추국 돈육김치볶음 어묵볶음 얼갈이생채 김치	잡곡밥 북어콩나물국 연두부찜 꼬시래기무침 오이부추생채 김치
채식			백미밥 들깨미역국 카레덮밥소스 가지양파볶음 자사이 김치	백미밥 콩나물국 스크램블 호박볶음 고들빼기무침 김치	백미밥 유부장국 생선가스 느타리표고볶음 오복지 김치	백미밥 무채국 해물완자전 청포묵&김가루양념장 단무지무침 김치
음료			죽종류	계절과일	빵종류	구운계란
스낵			스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류
수(07.06)	목(07.07)	수(07.08)	목(07.09)	금(07.10)	토(07.11)	
주식	흑미밥 순두부버섯맑은국 제육볶음 무생채 콩나물무침 김치	흑미밥 시금치토장국 미트볼강정 어묵볶음 무생채 김치	흑미밥 콩나물국 닭고기단호박조림 해초무침 햇잎지 김치	흑미밥 어묵국 합박새송이조림 단호박샐러드 얼갈이무침 김치	흑미밥 배추국 연두부찜 꼬시래기곤약무침 오이부추생채 김치	흑미밥 콩나물국 돈육김치볶음 물만두튀김 청경채겉절이 김치
채식	백미밥 건새우무채국 계란완자전 마카로니콘샐러드 새송이초장무침 김치	백미밥 육개장 감자조림 오이지 숙주나물 김치	백미밥 근대된장국 생선가스 가지볶음 청경채무침 김치	백미밥/흑임자죽 느타리얼갈이해장국 두부두루치기 감자채볶음 파사이무침 김치	백미밥 닭개장 탕수강정 호박볶음 갯장아찌 김치	백미밥 유부장국 자장덮밥 느타리죽순볶음 단무지무침 김치
음료	떡종류	요플레	죽종류	계절과일	빵종류	구운계란
스낵	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류
수(07.13)	목(07.14)	수(07.15)	목(07.16)	금(07.17)	토(07.18)	
주식	흑미밥 시금치된장국 제육볶음 미역줄기볶음 무생채 김치	흑미밥 콩나물국 돈민지마파두부 연근흑임자샐러드 다시마채무침 김치	흑미밥 아욱국 묵은지닭볶음 미역초장무침 맑은콩나물무침 김치	흑미밥 어묵국 간장불고기 천사채샐러드 부추오이무침 김치	흑미밥 콩나물국 두부조림 새송이볶음 해초샐러드 김치	흑미밥 시래기된장국 하이라이스 실곤약무침 상추겉절이 김치
채식	백미밥 순두부찌개 팥콘치킨강정 새송이들깨볶음 실곤약무침 김치	백미밥 해물호박된장국 계란부추볶음 느타리호박볶음 햇잎지 김치	백미밥 소고기얼갈이국 감자조림 어묵미나리찜 유부맛살냉채 김치	백미밥 닭개장 동그랑땡조림 파래볶음 치커리유자무침 김치	백미밥 열무된장국 미트볼볶음 감자채볶음 오이생채 김치	백미밥 순두부계란국 돈육불고기 청포묵무침 무판지채무침 김치
음료	떡종류	요플레	죽종류	계절과일	빵종류	구운계란
스낵	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류

월(07.20)	화(07.21)	수(07.22)	목(07.23)	금(07.24)	토(07.25)	
주식	흑미밥 어묵국 제육볶음 양배추쌈&쌈장 무생채 김치	잡곡밥 미역국 합박스테이크조림 마카로니샐러드 콩나물무침 김치	흑미밥 북어계란국 두부조림 불어묵조림 얼갈이무침 김치	흑미밥 들깨미역국 닭갈비 숙주무침 무생채 김치	잡곡밥 계란국 카레덮밥 실곤약무침 오이양파무침 김치	흑미밥 콩나물국 돈육김치볶음 새송이굴소스볶음 치커리생채 김치
채식	백미밥 북어계란국 생선가스 도토리묵무침 콩나물무침 김치	백미밥 얼갈이된장국 감자조림 멸치볶음 청경채겉절이 김치	백미밥 근대된장국 동그랑땡전 호박볶음 청포묵&양념장 김치	백미밥 콩나물국 스크램블 파래볶음 부추오이무침 김치	백미밥 버섯된장찌개 연두부 미역줄기볶음 청경채무침 김치	백미밥 미역국 팥콘치킨강정 청포묵무침 열무겉절이 김치
음료	떡종류	요플레	죽종류	계절과일	빵종류	구운계란
스낵	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류
월(07.27)	화(07.28)	수(07.29)	목(07.30)	금(07.31)		
주식	흑미밥 어묵국 제육샐러드 마카로니콘샐러드 상추겉절이 김치	흑미밥 배추된장국 카레덮밥 비빔우동 얼갈이생채 김치	잡곡밥 유부어묵국 두부조림 콩나물무침 무생채 김치	잡곡밥 시래기국 돈육시래기볶음 도토리묵부추무침 숙주무침 김치	흑미밥 시금치된장국 닭고기모듬조림 가지어묵볶음 새송이초장무침 김치	
채식	백미밥 시래기된장국 스크램블 감자조림 햇잎지 김치	백미밥 순두부국 합박스테이크조림 멸치견과류볶음 오이생채 김치	백미밥 근대된장국 미트볼조림 어묵볶음 청경채유자생채 김치	백미밥 순두부계란국 팥콘치킨강정 건새우마늘종볶음 오이초장무침 김치	백미밥 계란국 마파두부 마늘종볶음 자사이 김치	
음료	떡종류	요플레	죽종류	계절과일	빵종류	
스낵	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	스낵류 차(茶) 종류	

※ 원산지 표시 :

쌀(밥, 죽:국내산, 미국산), 두부/순두부/연두부/콩비지(콩-미국, 캐나다, 호주산), 김치(배추, 고춧가루:중국산), 우육, 사골분말(호주산), 돈육/순대/등뼈(국내산), 계육(국내산), 오리고기(국내산)
 멸치(국내산), 소라(세네갈산), 진미채(페루산), 북어채(러시아산), 오징어(원양산), 새우/새우젓(중국산), 어묵(연육:중국산), 맛살(연육:수입산), 떡갈비(닭/돈육:국내산), 고등어(국내산), 명태(러시아)
 조개젓(중국산), 홍합(국내산), 오징어젓(중국산), 콩치캔(공치:대만산), 물만두(돈육:국내산), 가자미(러시아산), 미꾸라지(국내산), 대구알(미국산), 곤이(러시아산)꽃게(중국산), 참조기(중국산)

7월 프로그램

일

화

수

목

금

토

1
신체(전체) 알렉시아 유압기 근력운동
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 컵 난타
13:50~14:50(60분)

2
인지(전체) 인지 뇌블럭
10:30~11:30(60분)(외)
신체(전체) 슬링+스파이키 롤러 운동
14:00~15:00(60분)

3
인지(전체) 튼튼실버(금)
09:50~10:50(60분)(외)
신체(전체) 알렉시아 유압기 근력운동
14:00~15:00(60분)

4
신체(전체) 인지 써클링 운동
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 윙놀이활동
14:00~15:00(60분)

6
신체(전체) 세라 밴드체조
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 인지도큐감상
14:00~15:00(60분)

7
인지(전체) 작업미술치료활동
10:10~11:10(60분)(외)
신체(전체) 슬링&리듬바
14:00~15:00(60분)

8 **생신잔치**
인지(전체) 실버 인지음악
13:50~14:50(60분)(외)

9
인지(전체) 인지 뇌블럭
10:30~11:30(60분)(외)
신체(전체) 슬링+스파이키 롤러 운동
14:00~15:00(60분)

10
인지(전체) 튼튼실버(금)
09:50~10:50(60분)(외)
신체(전체) 알렉시아 유압기 근력운동
14:00~15:00(60분)

11
신체(전체) 인지 써클링 운동
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 윙놀이활동
14:00~15:00(60분)

13
신체(전체) 세라 밴드체조
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 인지도큐감상
14:00~15:00(60분)

14
인지(전체) 작업미술치료활동
10:10~11:10(60분)(외)
신체(전체) 슬링&리듬바
14:00~15:00(60분)

15
신체(전체) 알렉시아 유압기 근력운동
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 실버 인지음악
13:50~14:50(60분)(외)

16
인지(전체) 인지 뇌블럭
10:30~11:30(60분)(외)
신체(전체) 슬링+스파이키 롤러 운동
14:00~15:00(60분)

17 **제헌절**
인지(전체) 튼튼실버(금)
09:50~10:50(60분)(외)
신체(전체) 알렉시아 유압기 근력운동
14:00~15:00(60분)

18
신체(전체) 인지 써클링 운동
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 윙놀이활동
14:00~15:00(60분)

20
신체(전체) 세라 밴드체조
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 인지도큐감상
14:00~15:00(60분)

21
인지(전체) 작업미술치료활동
10:10~11:10(60분)(외)
신체(전체) 슬링&리듬바
14:00~15:00(60분)

22
신체(전체) 알렉시아 유압기 근력운동
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 실버 인지음악
13:50~14:50(60분)(외)

23
인지(전체) 인지 뇌블럭
10:30~11:30(60분)(외)
신체(전체) 슬링+스파이키 롤러 운동
14:00~15:00(60분)

24
인지(전체) 튼튼실버(금)
09:50~10:50(60분)(외)
신체(전체) 알렉시아 유압기 근력운동
14:00~15:00(60분)

25
신체(전체) 인지 써클링 운동
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 윙놀이활동
14:00~15:00(60분)

27
신체(전체) 세라 밴드체조
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 인지도큐감상
14:00~15:00(60분)

28
신체(전체) 슬링&리듬바
10:00~11:00(60분)
인지(전체) 작업미술치료활동
13:50~14:50(60분)(외)

29

30

31



인지미술



실버 인지음악



인지 뇌블럭



실버 톤튼



기능회복운동



윷놀이



특식 및 맛있는 간식