

7월 프로그램 일정표

월간 프로그램 일정표(2026년 7월)

일	월	화	수	목	금	토
			1 맨손체조 인지활동형 프로그램 직원회의 및 수급자준중교육 회상활동 음악활동	2 맨손체조 인지활동형 프로그램 규칙게임 (투호) 발마사지	3 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	4 맨손체조 사회적응활동 (편지쓰기) 윷놀이 (규칙게임)
5	6 맨손체조 실버브레인 서바이벌 인지활동형 프로그램 세라밴드	7 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 치매예방체조	8 맨손체조 인지활동형 프로그램 노인학대예방교육 회상활동 음악활동	9 맨손체조 인지활동형 프로그램 힐링음악교실 발마사지 (손발통)	10 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	11 맨손체조 사회적응활동 (수급자이음일기) 윷놀이 (규칙게임)
12	13 맨손체조 실버브레인 서바이벌 인지활동형 프로그램 세라밴드	14 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 치매예방체조	15 맨손체조 인지활동형 프로그램 운영규정교육 회상활동 음악활동	16 맨손체조 인지활동형 프로그램 힐링음악교실 발마사지	17 맨손체조 일상생활 함께하기 오재미던지기 (규칙게임) 미술활동	18 맨손체조 사회적응활동 (세상소식알기) 환호뮤직 색소폰 공연
19	20 맨손체조 실버브레인 서바이벌 인지활동형 프로그램 세라밴드	21 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 치매예방체조	22 맨손체조 인지활동형 프로그램 공두리 예술단공연	23 맨손체조 인지활동형 프로그램 힐링음악교실 발마사지 (손발통)	24 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	25 맨손체조 생신잔치 윷놀이 (규칙게임)
26	27 맨손체조 실버브레인 서바이벌 인지활동형 프로그램 직지사랑 예술단공연	28 맨손체조 인지활동형 프로그램 인지신체활동 치매예방체조	29 맨손체조 인지활동형 프로그램 금여금지춤극 회상활동 음악활동	30 맨손체조 인지활동형 프로그램 힐링음악교실 발마사지	31 맨손체조 일상생활 함께하기 건강체조 미술활동	

7월 식단표

구분	월	화	수	목	금	토
			1	2	3	4
행복한 점심			잡곡밥 근대된장국 메추리알돈장조림 꼬시래기무침 숙주냉채 포기김치 조미김	잡곡밥 돈해장국 해물동그랑땡 콩나물무침 조미김 포기김치	잡곡밥 오이냉국 닭볶음 양념마늘쫄 가지볶음 포기김치	잡곡밥 시금치된장국 제육볶음 양배추찜/쌈장 무우장아찌 포기김치 조미김
편안한 저녁			잡곡밥 토란탕 조기구이 단무지채무침 오이무침 포기김치	잡곡밥 어묵국 코다리조림 고들빼기 얼갈이겉절이 포기김치	잡곡밥 아욱된장국 돈까스/소스 건파래무침 청경채글소스볶음 포기김치	잡곡밥 호박국 하이라이스 계란찜 오이지무침 포기김치
구분	6	7	8	9	10	11
행복한 점심	잡곡밥 콩나물된장국 돈불고기 어묵볶음 해파리냉채 포기김치	잡곡밥 우거지장국 고구마닭볶음 유부콩나물냉채 조미김 포기김치	잡곡밥 수제비국 떡갈비 도라지무침 치커리샐러드 포기김치 조미김	잡곡밥 유채된장국 제육볶음 도토리묵/양념장 얼무겉절이 포기김치	잡곡밥 대파육계장 닭볶음 숙주냉채 고들빼기 포기김치	잡곡밥 바지락미역국 파리돈찜 감자조림 오이양파무침 포기김치 조미김
편안한 저녁	백미밥 청국장 고등어구이 미역풀기볶음 느타리초무침 포기김치	백미밥 순두부탕 카레 오이아삭이무침 계절나물 포기김치	백미밥 호박국 순대볶음 단무지채무침 양념깻잎지 포기김치	백미밥 북어무우국 동그랑땡 연근조림 건파래무침 포기김치	백미밥 시금치된장국 가자미구이 시래기볶음 양념마늘쫄 포기김치	백미밥 김치콩나물국 순살양념치킨 청포묵무침 꼬시래기무침 포기김치
구분	13	14	15	16	17	18
행복한 점심	잡곡밥 도토리온국 닭볶음 브로컬리초무침 무채볶음 포기김치	잡곡밥 곤드레된장국 돈찜 가지볶음 얼무겉절이 포기김치	잡곡밥 닭곰탕 훈제오리볶음 단무지채무침 치커리샐러드 포기김치 조미김	잡곡밥 북어미역국 두루치기 느타리무침 조미김 포기김치	잡곡밥 유채된장국 닭찜 감자조림 오이무침 포기김치	잡곡밥 소고기무우국 동그랑땡 도토리묵야채무침 청경채글소스무침 포기김치 조미김
편안한 저녁	백미밥 근대된장국 조기구이 어묵볶음 조미김 포기김치	백미밥 오이냉국 생선까스/소스 비름나물 멸치행복음 포기김치	백미밥 아욱된장국 가자미양념구이 계란찜 계절나물 포기김치	백미밥 사골배추국 짜장 탕수육 콩나물무침 포기김치	백미밥 콩비지김치찌개 고등어구이 무생채 마늘쫄볶음 포기김치	백미밥 숙갓어묵탕 코다리조림 미역초무침 숙주냉무침 포기김치

구분	월	화	수	목	금	토
	20	21	22	23	24	25
행복한 점심	잡곡밥 바지락사골국 제육볶음 천사채샐러드 청경채겉절이 포기김치	잡곡밥 육개장 떡갈비 해파리냉채 열무겉절이 포기김치	잡곡밥 근대된장국 안동찜닭 미역오이무침 무우장아찌 포기김치 조미김	잡곡밥 숙갓어묵탕 돈찜 비름나물 무생채 포기김치	잡곡밥 오이냉국 춘천닭갈비 브로콜리야채무침 된장겉절이 포기김치	잡곡밥 반계탕 아삭이무침 오징어젓갈 포기김치 조미김
편안한 저녁	백미밥 순두부탕 순대볶음 청포묵무침 돌나물/초장 포기김치	백미밥 토란탕 하이라이스 콩나물무침 건파래무침 포기김치	백미밥 도토리온국 코다리강정 오징어젓갈 숙주냉채 포기김치	백미밥 수제비국 가자미구이 옥수수콘샐러드 도라지무침 포기김치	백미밥 유채된장국 카레 탕수육 짜사이무침 포기김치	백미밥 김치콩나물국 마파두부 단무지무침 조미김 포기김치
구분	27	28	29	30	31	
행복한 점심	잡곡밥 바지락냉이국 돈불고기 양배추찜/쌈장 어묵볶음 포기김치	잡곡밥 두부탕국 닭볶음 감자조림 오복채 포기김치 조미김	잡곡밥 건새우아욱국 제육볶음 비름나물 조미김 포기김치	잡곡밥 장터해장국 춘천닭갈비 오이무침 비트물김치 포기김치	잡곡밥 곤드레된장국 메추리알돈조림 무채볶음 고시래기무침 포기김치	
편안한 저녁	백미밥 청국장 조기구이 도토리묵야채무침 마카로니샐러드 포기김치	백미밥 비지김치찌개 생선까스/소스 양배추참치볶음 치커리유자청 무침 포기김치	백미밥 복어계란국 코다리무우조림 청포묵무침 양념겉절이 포기김치	백미밥 사골배추국 짜장 미니돈까스 고들빼기 포기김치	백미밥 숙갓어묵국 순대볶음 콩나물무침 조미김 포기김치	



원산지: 쌀, 잡쌀, 흑미, 현미-(밥, 죽, 누룽지:국내산)/배추김치(배추:중국산, 고춧가루:중국산)/소
고기(호주산)/돼지고기(국내산)/닭, 오리(국내산)/생선까스(명태:중국산)/사골우거지국(사골
추출물:호주산)/오징어(칠레산)/떡갈비, 돈, 계육(국내산)/고등어(국내산)/모듬해물, 오징어(중
국산)/만두돈육(국내산)/해물완자오징어(중국산)/코다리(러시아산)/참치(원양산)/닭강정계
육(국내산)/콩(두부, 순두부, 콩비지:외국산)

♣노인 평균 영양 권장량: 열량 1600~2000kcal제공 ㉠ 상기 식단은 식품 수급 사정에 의해 변경될 수 있습니다.