

2026년 07월 가정통신문

보호자님 안녕하십니까!

무더위가 본격적으로 시작되는 7월입니다. 항상 주간보호센터를 믿고 함께해 주시는 보호자님께 감사드립니다. 어르신들께서 건강하고 안전하게 여름을 보내실 수 있도록 충분한 수분 섭취와 실내 적정 온도 유지, 건강 상태를 세심하게 살피며 돌보겠습니다. 또한 다양한 인지·신체활동과 즐거운 여름맞이 프로그램을 통해 활기찬 일상을 보내실 수 있도록 최선을 다하겠습니다.

무더운 날씨 속에서도 가정에 건강과 행복이 가득하시길 바랍니다.

*정상 운영

-7월17일(금) 제헌절 정상 운영합니다.

[7월 주요 프로그램]

7월 11일 (토) : 원코리아 자원봉사(노래공연)

7월 16일 (목) : 요리교실

7월 23일 (목) : 생신잔치

7월 28일 (화) : 색소폰 외부공연

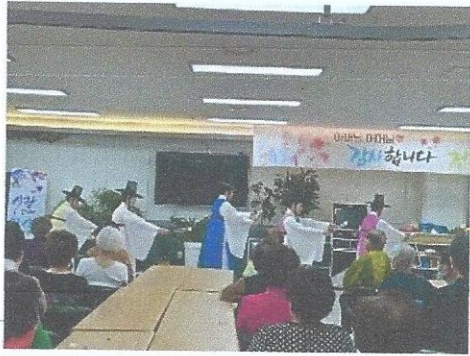
(7월 셋째주부터 매주 수요일, 금요일 : 체력증진센터 전문강사)

#7월생신(음력 5월17일부터 6월18일)을 맞은 어르신들 축하해 주세요.

박*학어르신(음5/22), 문*레어르신(음5/25), 김*자어르신(양7/18)

조*란어르신(양7/22), 정*석님(양7/30)

목포노인주간보호센터장 김나경
(010-4181-0100)



***외부자원봉사공연(퓨전난타)**
하모니카팀, 한량팀, 한국민요춤 팀으로 신명
나고 아름다운 공연을 관람하시며 환호의 박
수를 치시며 흥겨워하셨습니다.



요리교실(오이양파피클 만들기)
오이, 양파, 파프리카를 맛보시고 직접 손으로
요리해 보시며 입맛이 없을 때 먹으면 좋겠다
고 하시며 적극적으로 참여하셨습니다.



맞춤형 신체놀이(컬링)
손끝의 감각과 힘 조절을 해야 하는 운동으로
어르신들께서 집중하여 참여하시며 즐거워하
셨습니다.



슬링기구운동
스트레칭 동작과 슬링기구를 이용하여 몸의
근육을 풀어주고 근력을 강화하는 운동을 참
여하시며 균형감각을 유지해 보았습니다.

7월 식단표

			7/1(수)	7/2(목)	7/3(금)	7/4(토)
아침죽			소고기야채죽	단호박죽	흑임자죽	두부미역죽
중식			잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
			소고기우거지탕	청국장찌개	들깨미역국	호박감자된장국
			가자미조림	안동찜닭	모듬해물콩나물찜	김치제육볶음
			토란대들깨나물	가지나물	애호박나물	고춧잎나물
			얼갈이나물	새송이버섯나물	오이양파무침	도라지나물
			배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식			편빵/우유	떠먹는요거트/오이스틱	편감자/보리차	우무콩국
	7/6(월)	7/7(화)	7/8(수)	7/9(목)	7/10(금)	7/11(토)
아침죽	돈야채죽	녹두죽	소고기야채죽	단호박죽/	흑임자죽보리차	팔죽/
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	얼무비빔밥	잡곡밥
	돈육김치찌개	북어포두국	오이냉국	동태탕	팽이된장국	맑은콩나물국
	낙지초무침	적어구이	오리불고기	메알곤약조림	상추채,감자채	마파두부
	얼무된장나물	해파리냉채	고구마순된장무침	고춧잎나물	호박나물	김자반무침
	청포묵무침	청경채나물	콩나물무침	도라지나물	계란후라이	가지나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	찐계란/마시는유산균	롤케익/우유	토마토/두유	에그샌드위치/매실차	콩국수/보리차	찐만두/보리차
	7/13(월)	7/14(화)	7/15(수)	7/16(목)	7/17(금)	7/18(토)
아침죽	소고기야채죽	흑임자죽	단호박죽	돈야채죽	팔죽	녹두죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	대구탕	맑은순두부탕	장각삼계탕	오이미역냉국	들깨미역국	바지락국
	두부조림	제육볶음	고사리나물	적어조림	소고기불고기	야채잡채
	시래기들깨볶음	상추쌈,된장	콩나물무침	미나리숙주나물	궁채나물무침	잔멸치무침
	고춧잎무침	콩나물무침	미역초무침	알새우 불로컬리볶음	고추무름	오이무침
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
오후간식	바나나/두유	편감자/보리차	찐옥수수/보리차	매일국수/보리차	수박화채	떠먹는요거트/오이스틱
	7/20(월)	7/21(화)	7/22(수)	7/23(목)	7/24(금)	7/25(토)
아침죽	미역두부죽/	소고기야채죽	흑임자죽	소고기야채죽	녹두죽	돈야채죽
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기두부부국	짬뽕국	얼갈이된장국	소고기미역국	감자수제비	돈민찌된장찌개
	삼치조림	탕수만두	꼭찜스테이크	수육,홍어	닭볶음탕	야채스크램블
	감자채볶음	우무채새콤무침	숙주나물	상추쌈,된장	새송이버섯볶음	포시래기초무침
	쌈다시마,초장	마늘종볶음	미역줄기볶음	청경채굴소스볶음	김자반무침	가지나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
	모닝롤/두유	미니밤호박찜/보리차	미숫가루/카스테라	팔시루떡/참외,수박	바나나/우유	토마토/떠먹는요거트
	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목)	7/31(금)	
아침죽	흑임자죽	소고기야채죽	단호박죽	팔죽	돈야채죽	
중식	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	야채계란국	콩나물냉국	얼갈이된장국	냉김국	꽃게된장국	
	카레	오리훈제볶음	새우까스/타르소스	조기구이	야채계란찜	
	콩나물무침	도라지나물	양배추샐러드	도토리묵 무침	감자조림	
	오복지무침	얼갈이겉절이	깻잎양념무침	마늘종볶음	멸치파리고추볶음	
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
오후간식	구운계란/마시는유산균	도토리묵사발	떠먹는요거트/야채스틱	방울기정떡/보리차	미숫가루/모닝빵	
원산지 표시	쌀(국내산), 잡곡(국내산), 배추김치(배추:국산,고춧가루:국산), 배추(국산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산),닭(국내산), 닭정육(브라질산),오리훈제(중국산),오리(국내산) 가자미(러시아산),꽃게(중국산),코다리(수입산),바지락살(중국산), 고등어(국내산) 동태(러시아산), 두부(콩:수입산/국내가공) ※상기 식단은 식자재 공급사정에 따라 변동이 있을 수 있습니다.					