

## 2026년 08월 가정통신문

보호자님 안녕하십니까!

어느덧 무더위가 기세를 부리는 8월이 찾아왔습니다. 연일 이어지는 폭염에 보호자님과 가정 모두 무탈하게 지내고 계시는지요?

무더운 날씨 속에서도 실내에서 즐기실 수 있는 다채로운 신체·인지 프로그램과 함께 어르신 한 분 한 분의 건강 상태를 수시로 살피며 안전하게 모시고 있습니다. 보호자님께서도 식사 잘 챙기시고, 충분한 휴식으로 건강한 여름 보내시기를 진심으로 바랍니다. 8월 한 달도 어르신의 미소가 끊이지 않는 보람찬 시간으로 채워가겠습니다.

### \*정상 운영

8월15일(토)광복절,8월 17일(월) 대체공휴일 정상 운영합니다.

### [8월 주요 프로그램]

8월 8일 (토) : 원코리아 자원봉사(노래공연)

8월 13일 (목) : 체력장

8월 20일 (목) : 요리교실

8월 27일 (목) : 생신잔치

- 국민체육진흥원(체력증진) 매주 수. 금요일

#8월생신(음력 6월19일부터 7월19일)을 맞은 어르신들 축하해 주세요.

김\*애어르신(양8/4), 윤\*단어르신(음6/26), 한\*임어르신(음7/9)

정\*채어르신(음7/11), 신\*순어르신(음7/13), 임\*순어르신(7/19)

(센터 생일 기록과 다른 어르신께서는 연락 주세요.)

목포노인주간보호센터장 김나경  
(010-4181-0100)



**\*인지수업**

초복을 맞이하여 복날의 의미를 알아보고 삼계탕 만들기를 하시며, 더위를 이겨내자고 하셨습니다.



**\*맞춤형 음악힐링**

롤리팝드럼을 두드리며 손과 발을 동시에 활용함으로, 기분이 좋아지는 음악 시간이었다고 좋아하셨습니다.



**\*맞춤형 노래교실**

인생대로 60번길 노래를 반복해서 배우고 부르니 이제야 감이 온다고 하시며 즐겁게 따라 부르셨습니다.



**\*생신잔치**

생신을 맞으신 주인공을 모시고 선생님들이 준비한 노래와 율동으로 흥겨운 시간을 보내셨습니다.



## 8월 식단표

|        |                                                                                                                                                                                                                                    |            |           |             |          | 8/1(토)      |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-------------|----------|-------------|
| 아침식    |                                                                                                                                                                                                                                    |            |           |             |          | 두부미역죽       |
| 중식     |                                                                                                                                                                                                                                    |            |           |             |          | 잡곡밥         |
|        |                                                                                                                                                                                                                                    |            |           |             |          | 모듬버섯된장국     |
|        |                                                                                                                                                                                                                                    |            |           |             |          | 돈채육볶음       |
|        |                                                                                                                                                                                                                                    |            |           |             |          | 고춧잎나물       |
|        |                                                                                                                                                                                                                                    |            |           |             |          | 상추,부추겉절이    |
|        |                                                                                                                                                                                                                                    |            |           |             |          | 배추김치        |
| 오후간식   |                                                                                                                                                                                                                                    |            |           |             |          | 찐감자/보리차     |
|        | 8/3(월)                                                                                                                                                                                                                             | 8/4(화)     | 8/5(수)    | 8/6(목)      | 8/7(금)   | 8/8(토)      |
| 아침식    | 돈야채죽                                                                                                                                                                                                                               | 녹두죽        | 소고기야채죽    | 단호박죽        | 흑임자죽     | 팥죽          |
| 중식     | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                                | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥         | 영양찰밥     | 잡곡밥         |
|        | 돈민짜순두부찌개                                                                                                                                                                                                                           | 호박감자된장국    | 콩국수       | 근대된장국       | 미역냉국     | 김치콩나물국      |
|        | 오징어초무침                                                                                                                                                                                                                             | 오리훈제볶음     | 메밀전병      | 적어조림        | 돈갈비찜     | 야채계란말이      |
|        | 열무된장나물                                                                                                                                                                                                                             | 부추오이스틱겉절이  | 얼갈이겉절이    | 가지나물        | 숙주새콤무침   | 돈채가지볶음      |
|        | 숙갓나물                                                                                                                                                                                                                               | 느타리버섯나물    | 모듬피클      | 마늘종볶음       | 애호박나물    | 우무채새콤무침     |
|        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                               | 배추김치       | 열무김치      | 배추김치        | 배추김치     | 배추김치        |
| 오후간식   | 찐계란/마시는유산균                                                                                                                                                                                                                         | 찐감자/보리차    | 밤호박라떼     | 에그샌드위치/매실차  | 수박       | 찐만두/보리차     |
|        | 8/10(월)                                                                                                                                                                                                                            | 8/11(화)    | 8/12(수)   | 8/13(목)     | 8/14(금)  | 8/15(토)     |
| 아침식    | 소고기야채죽                                                                                                                                                                                                                             | 흑임자죽       | 단호박죽      | 돈야채죽        | 팥죽       | 녹두죽         |
| 중식     | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                                | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥         | 잡곡밥      | 잡곡밥         |
|        | 청국장찌개                                                                                                                                                                                                                              | 순살감자탕      | 애호박고추장찌개  | 유부맑은장국      | 반계탕      | 시래기된장국      |
|        | 아구찜                                                                                                                                                                                                                                | 온두부/양념장    | 고등아구이     | 야채카레        | 알배추겉절이   | 돈고추장불고기     |
|        | 오이상추겉절이                                                                                                                                                                                                                            | 취나물된장무침    | 부추나물      | 단무지무침       | 오이양파된장무침 | 상추쌈,고추,강된장  |
|        | 감자조림                                                                                                                                                                                                                               | 고구마순채콤무침   | 고시래기초무침   | 얼갈이겉절이      | 고추무름     | 새송이버섯나물     |
|        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                               | 배추김치       | 배추김치      | 열무김치        | 열무김치     | 배추김치        |
| 오후간식   | 미숫가루                                                                                                                                                                                                                               | 볼케익/우유     | 찐옥수수/보리차  | 메밀국수/모듬피클   | 복숭아      | 떡먹는요거트/오이스틱 |
|        | 8/17(월)                                                                                                                                                                                                                            | 8/18(화)    | 8/19(수)   | 8/20(목)     | 8/21(금)  | 8/22(토)     |
| 아침식    | 미역두부죽                                                                                                                                                                                                                              | 소고기야채죽     | 흑임자죽      | 팥죽          | 녹두죽      | 돈야채죽        |
| 중식     | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                                | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 야채비빔밥       | 잡곡밥      | 잡곡밥         |
|        | 김국                                                                                                                                                                                                                                 | 순두부찌개      | 소고기우거지탕   | 팽이버섯된장국     | 꽃게된장국    | 북어국         |
|        | 순살달걀비                                                                                                                                                                                                                              | 낙지볶음       | 메알곤약장조림   | 콩나물,무생채     | 코다리조림    | 오리불고기볶음     |
|        | 느타리버섯나물                                                                                                                                                                                                                            | 양배추쌈,된장    | 파리멸치볶음    | 취나물,상추채,오이채 | 새송이버섯나물  | 오이나물        |
|        | 새우젓호박볶음                                                                                                                                                                                                                            | 메밀순된장나물    | 가지나물무침    | 약고추장,계란후라이  | 브로콜리,초장  | 매콤콩나물무침     |
|        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                               | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치        | 배추김치     | 배추김치        |
| 오후간식   | 모닝롤/두유                                                                                                                                                                                                                             | 미니밤호박찜/보리차 | 방울기정떡/매실차 | 도토리묵사발      | 수박       | 미숫가루        |
|        | 8/24(월)                                                                                                                                                                                                                            | 8/25(화)    | 8/26(수)   | 8/27(목)     | 8/28(금)  | 8/29(토)     |
| 아침식    | 흑임자죽                                                                                                                                                                                                                               | 소고기야채죽     | 단호박죽      | 팥죽          | 돈야채죽     | 두부미역죽       |
| 중식     | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                                | 잡곡밥        | 잡곡밥       | 잡곡밥         | 잡곡밥      | 잡곡밥         |
|        | 돈김치찌개                                                                                                                                                                                                                              | 오리탕        | 근대된장국     | 소고기미역국      | 맑은감자국    | 물만두국        |
|        | 야채계란찜                                                                                                                                                                                                                              | 두부조림       | 적어구이      | 수육,홍어       | 제육볶음     | 생선까스        |
|        | 미역초무침                                                                                                                                                                                                                              | 느타리버섯나물    | 가지나물무침    | 상추쌈,된장      | 포시래기초무침  | 양배추샐러드      |
|        | 오이고추된장무침                                                                                                                                                                                                                           | 도토리묵상추무침   | 햇순나물      | 오이부추새콤무침    | 새송이버섯나물  | 모듬피클        |
|        | 열무김치                                                                                                                                                                                                                               | 배추김치       | 배추김치      | 배추김치        | 열무김치     | 배추김치        |
| 오후간식   | 찐감자/보리차                                                                                                                                                                                                                            | 복숭아        | 미숫가루      | 팥시루떡/포도,수박  | 포도       | 토마토/떡먹는요거트  |
|        | 8/31(월)                                                                                                                                                                                                                            |            |           |             |          |             |
| 아침식    | 녹두죽                                                                                                                                                                                                                                |            |           |             |          |             |
| 중식     | 잡곡밥                                                                                                                                                                                                                                |            |           |             |          |             |
|        | 콩나물국                                                                                                                                                                                                                               |            |           |             |          |             |
|        | 낙지초무침                                                                                                                                                                                                                              |            |           |             |          |             |
|        | 열무나물                                                                                                                                                                                                                               |            |           |             |          |             |
|        | 애호박나물                                                                                                                                                                                                                              |            |           |             |          |             |
|        | 배추김치                                                                                                                                                                                                                               |            |           |             |          |             |
| 오후간식   | 구운계란/마시는유산균                                                                                                                                                                                                                        |            |           |             |          |             |
| 원산지 표시 | <p>쌀(국내산), 잡곡(국내산), 배추김치(배추:국내산,고춧가루:국내산), 배추(국내산), 소고기(호주산), 돼지고기(국내산),닭(국내산), 닭정육(브라질산),오리훈제(중국산),오리(국내산) 가지미(러시아산),꽃게(중국산),코다리(수입산),바지락살(중국산), 고등어(국내산) 동태(러시아산), 두부(콩:수입산/국내가공)</p> <p>※상기 식단은 식재료 수급사정에 따라 변동이 있을 수 있습니다.</p> |            |           |             |          |             |