

7월 소식지

여름이 시작되는 7월입니다.

가족들과 시원한 수박을 먹으며 오손도손 이야기를 나누며

즐거운 시간을 보내시는 건 어떨까요?

휴휴당에서도 우리 어르신들과 **시원한 여름**을 지낼 수 있도록 힘쓰겠습니다.

항상 **건강** 유의하시고, 가정에 늘 평안과 **행복**이 가득하시길 바랍니다.

7월 주요 일정

- 7월 6일 (월) : 손덕임 어르신 생신
- 7월 8일 (수) : 유희열 어르신 생신
- 7월 15일 (수) : 초복특식
- 7월 17일 (금) : 제헌절 (정상운영)
- 7월 21일 (화) : 김의광 어르신 생신 / 미용서비스 (여자어르신)
- 7월 24일 (금) : 미용서비스 (남자어르신)
- 7월 25일 (토) : 중복특식
- 7월 28일 (화) : 겨울반 외식나들이
- 7월 29일 (수) : 도시민농업체험학교 참여
- 7월 30일 (목) : 김정숙 어르신 생신

휴휴당주야간보호재가센터

☎ 055-762-3999

※ 센터 사정에 따라 프로그램 일정 및 식단은 변경될 수 있습니다.

프로그램 운영일정

2026년 07월 / 기본형

휴휴당주야간보호재가센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
			1 인지(1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 원예활동-조화 화분만들기 15:00~16:00(60분) 인지(1-4등급) 원예활동-조화 화분만들기 15:00~16:00(60분)	2 인지(1-4등급) 낙상 예방 교육 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	3 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	4 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 음식물 쓰레기 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)
5	6 가족(전체) 생신 잔치 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	7 인지(5등급~인지지원) 여름 단어 빙고 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 여름단어 빙고 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	8 가족(전체) 생신 잔치 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외) 인지(1-4등급) 사탕 조화 꽃다발 만들기 15:00~16:00(60분) 인지(5등급~인지지원) 사탕 조화 꽃다발 만들기 15:00~16:00(60분)	9 인지(1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	10 인지(1-4등급) 습기 제거 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 습기 제거 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	11 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 압화 부채 만들기 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)
12	13 신체(전체) 신체놀이활동 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	14 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	15 인지(1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(1-4등급) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외) 신체(5등급~인지지원) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	16 인지(1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 신체(1-4등급) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 신체(5등급~인지지원) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	17 제한절 . 인지(1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~15:00(60분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)	18 인지(1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)

19	20 인지(1-4등급) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	21 가족(전체) 생신 잔치 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	22 인지(1-4등급) 한글공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외)	23 인지(1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	24 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	25 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 인지강화 및 치매예방교육(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)
26	27 인지(1-4등급) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 인지훈련활동 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 입체미술(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	28 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(1-4등급) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외) 인지(5등급~인지지원) 음악교실(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	29 가족(전체) 생신 잔치 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 실버놀이(맞춤) 14:00~15:00(60분)(외) 인지(1-4등급) 한글공부 15:00~16:00(60분) 인지(5등급~인지지원) 한글공부 15:00~16:00(60분)	30 인지(1-4등급) 수학공부 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 수학공부 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 감각 협응 신체 프로그램(맞춤) 14:30~15:30(60분)(외)	31 인지(1-4등급) 미술활동 10:30~11:30(60분) 인지(5등급~인지지원) 미술활동 10:30~11:30(60분) 신체(전체) 족욕 14:00~14:40(40분) 신체(전체) 실버체육(맞춤) 15:00~16:00(60분)(외)	

2026년 7월 식단표
[일반식(점심저녁형)]

일자	생일식									7/1(수)			7/2(목)			7/3(금)			7/4(토)		
오전간식										미숫가루우유			요거트②			참외			토마토⑫		
열량/단백질										166.9/6.8			95/3			48/1.2			19/1		
중식	팔찰밥 조갯살미역국 쇠고기불고기 어묵잡채 배추겉절이 깍두기									잡곡밥 호박고추장찌개 생선까스&타르소스 토마토양상추샐러드 노각무침 배추김치			잡곡밥 오이냉국 닭갈비 표고버섯볶음 깻잎순나물 배추김치			잡곡밥 아욱국 훈제오리구이& 머스타드소스 청포묵김무침 상추겉절이 배추김치			잡곡밥 부대찌개 삼치옛장조림 숙주맛살냉채 비름나물 배추김치		
오후간식										약과 등굴레차			단호박범벅 보리차			카스테라 우유			증편 등굴레차		
열량/단백질	683.7/26.3									671.6/18.2			560.4/23.5			743.7/26.9			713/36.7		
석식										백미밥 부추달걀국 돈육푹찜 마늘종건새우볶음 무생채 배추김치			백미밥 시금치된장국 가자미양념찜 어항가지볶음 고사리나물 배추김치			백미밥 오징어묵국 마파두부 쥐어채볶음 호박잎나물 배추김치			백미밥 우거지된장국 제육불고기 부추사과무침 양배추찜&쌈장 배추김치		
열량/단백질										587.9/25.8			533.1/26.1			566.5/25.6			540.7/22.8		
										1426.4/50.8			1188.6/52.5			1358.2/53.7			1272.8/60.6		
아침점심저녁										흰죽	두부 채소죽 ⑤	단호박 죽	흰죽	참치채 소죽	닭살 채소죽 ⑮	흰죽	달걀 채소죽 ①	소고기 브로콜 리죽⑩	흰죽	순두부 채소죽 ⑤	복어채 소죽

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 7월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	7/5(일)			7/6(월)			7/7(화)			7/8(수)			7/9(목)			7/10(금)			7/11(토)		
오전간식				요거트			수박			요거트			미숫가루우유			참외			수박		
열량/단백질				95/3			31/0.8			95/3			157.2/6.8			48/1.2			31/0.8		
중식				팔찰밥 조갯살미역국 쇠고기불고기 어묵잡채 배추겉절이 깍두기/김구이 손덕임어르신생신잔치			잡곡밥1/2 잔치국수 (호박/숙주/양파/김치) 열무김치 요구르트			팔찰밥 소고기미역국 조기구이 삼색나물 (호박/비름/콩나물) 배추겉절이 유희열어르신생신잔치			잡곡밥 참치김치찌개 채소달걀말이 가지볶음 숙갓나물 배추김치			잡곡밥 조갯살시금치국 제육김치볶음 온두부찜 곤드레나물 깍두기			백미밥1/2 냉면 튀김만두&양념장 과일샐러드 깍두기 요구르트		
오후간식				케익,떡,모듬과일			통밀쿠키 두유			케익,떡,모듬과일			프렌치토스트 우유			약과 등글레차			머핀 우유		
열량/단백질				683.7/26.3			680.2/25			683.7/26.3			797.5/36.9			680.4/36.1			846.2/26.7		
석식				백미밥 육개장 가자미카레구이 양송이버섯볶음 시금치나물 배추김치			백미밥 들기름미역국 수육보쌈&새우젓 미나리무생채 알배기쌈/쌈장 배추김치			백미밥 우령된장찌개 조기구이 연근흑임자소스무침 열무나물 배추김치			백미밥 북어미역국 닭볶음탕 도토리묵무침 호박잎나물 깍두기			백미밥 달걀실파국 코다리무조림 마늘종햄볶음 부추양파무침 배추김치			백미밥 배추된장국 소고기당면볶음 감자조림 오이생채 열무김치		
열량/단백질				535.5/27			535.8/27			510.9/23.6			523.5/27.6			584.3/37.5			570.8/21.6		
				1336.5/56.3			1246.9/52.9			1272.6/49.8			1478.3/71.4			1312.7/74.9			1448/49.1		
야심점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 7월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	7/12(일)			7/13(월)			7/14(화)			7/15(수)			7/16(목)			7/17(금)			7/18(토)		
오전간식				요거트			바나나			미숫가루우유			요거트			참외			미숫가루우유		
열량/단백질				95/3			38.5/0.6			157.2/6.8			95/3			48/1.2			157.2/6.8		
중식				비빔밥&고추장 콩나물국 김치전 배추김치 사과주스			잡곡밥 유부된장국 오리불고기 팽이버섯피망볶음 청경채무침 배추김치			잡곡밥 오이냉국 닭볶음탕 콩나물삼색채 과일샐러드 깍두기 요구르트			잡곡밥 감자맑은국 모듬해물찜 우영조림 깻잎순나물 배추김치⑨			잡곡밥 육개장 삼치데리야끼구이 주키니볶음 청경채무침 깍두기			잡곡밥1/2 닭칼국수 해물부추전 양념깻잎지 깍두기 사과주스		
오후간식				약과 오미자차			모닝빵샌드위치 우유			증편 매실차			찐옥수수 녹차			호밀빵 우유			약밥 옥수수차		
열량/단백질				740/24.8			834.8/34.8			754.8/29.9			606.9/30			711.4/35.8			710.3/27.4		
석식				백미밥 호박새우젓국 고등어시래기조림 옥수수채소전 참나물무침 깍두기			백미밥 콩비지찌개 순대볶음 미역줄기볶음 고춧잎나물 깍두기			백미밥 시래기된장국 제육고추장불고기 쪽파무생채 상추겉절이 배추김치			백미밥 부추달걀국 돈육고추잡채&꽃빵 부들어묵조림 도라지무침 배추김치			백미밥 열무된장국 안동찜닭 가지볶음 노각생채 배추김치			백미밥 콩가루배춧국 소고기파리고추조림 감자채볶음 참나물무침 깍두기		
열량/단백질				579.4/21.7			536.3/17.1			526.2/23			649.1/30.6			545.3/23			549.3/23		
				1414.4/49.6			1409.7/52.4			1438.2/59.8			1351.1/63.6			1304.7/60			1416.9/57.2		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 7월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	7/19(일)			7/20(월)			7/21(화)			7/22(수)			7/23(목)			7/24(금)			7/25(토)		
오전간식				미숫가루우유			수박			요거트			사과			참외			요거트		
열량/단백질				157.2/6.8			31/0.8			95/3			56/0.2			48/1.2			95/3		
중식				카레라이스 유부장국 치킨가라아게 양상추샐러드 오이피클 깍두기			팔찰밥 소고기미역국 돼지갈비찜 잡채 오이양파생채 배추겉절이 김의광어르신생신잔치			잡곡밥 순두부찌개 치즈달걀말이 어항가지볶음 고사리나물 열무김치			잡곡밥 가쓰오부시장국 함박스테이크&소스 애너티리버섯볶음 치커리겉절이 깍두기			잡곡밥 호박고추장찌개 돈삼겹수육&새우젓 가지나물 상추겉절이 배추김치			잡곡밥 장각삼계탕 해물완자전 탕평채 양배추콘샐러드 깍두기 수박		
오후간식				쌀과자 수정과			케익,떡,모듬과일			시루떡 오미자차			통밀쿠키 두유			머핀 우유			찐옥수수 녹차		
열량/단백질				685.5/30.8			683.7/26.3			700.7/29.6			676.6/28.2			762.1/43			866.5/41		
석식				백미밥2/3 들깨수제비국 동그랑땡구이 새우살파프리카볶음 취나물무침 배추김치			백미밥 소고기뭇국 코다리강정 도라지볶음 열무된장나물 배추김치			백미밥 감자양파국 적어구이 미니새송이버섯조림 마카로니콘샐러드 배추김치			백미밥 오이냉국 춘천닭갈비 진미채볶음 깻잎순나물 배추김치			백미밥 양송이들깨탕 단호박해물찜 브로콜리피망볶음 건파래자반 배추김치			백미밥 콩비지찌개 돈사태찜 사각어묵볶음 시금치나물 배추김치		
열량/단백질				532.7/19.3			568.8/30.4			596.8/24.1			540.9/22.8			464.5/20.7			545.8/22.7		
				1375.4/57			1333.6/57.2			1392.5/56.7			1273.6/51.3			1274.7/64.9			1507.3/66.8		
아침점심저녁																					

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.

2026년 7월 식단표

[일반식(점심저녁형)]

일자	7/26(일)	7/27(월)	7/28(화)	7/29(수)	7/30(목)	7/31(금) 5찬	
오전간식		미숫가루우유	토마토	요거트	사과	참외	
열량/단백질		166.9/6.8	6.7/0.4	95/3	56/0.2	48/1.2	
중식		잡곡밥 근대된장국 삼치카레구이 실곤약채소무침 궁채들깨볶음 배추김치	삼색나물비빔밥& 달걀후라이 복쌈 조기구이 치커리유자무침 깍두기 요구르트	팔찰밥 소고기미역국 조기구이 잡채 무생채 배추겉절이 김정숙어르신생신잔치	잡곡밥 닭곰탕 동태전&양념장 도토리묵무침 깻잎순나물 깍두기	잡곡밥 시래깃국 돈육볶음 두부숙갓무침 고구마순나물 옛날소시시전 배추김치	
오후간식		무지개떡 등굴레차	카스테라 우유	케익,모듬과일,쥬스	찐감자 매실차	과배기 우유	
열량/단백질		640.9/21.3	874.1/38.4	673.4/19.2	695.9/31.5	798.4/33.5	
석식		백미밥 달걀실파국 훈제오리채소볶음 숙주나물 비트쌈무 배추김치	백미밥 열무된장국 닭볶음탕 고사리나물 양배추쌈/쌈장 배추김치	백미밥 육개장 채소달걀말이 연근아몬드조림 배추된장나물 깍두기	백미밥 콩나물국 제육고추장불고기 미니새송이버섯볶음 청경채겉절이 배추김치	백미밥 건새우미역국 차돌박이숙주볶음 불어묵조림 비름나물 배추김치	
열량/단백질		499.2/17.7	545.5/27.1	568.1/20.1	548.7/25.7	562.5/18.6	
		1307/45.8	1426.2/65.9	1336.5/42.3	1300.6/57.4	1408.9/53.4	
아침점심저녁							

<알레르기 유발 식품>

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣
※ 당일 식재료 수급 사정과 메뉴가 변경될 수 있습니다. ※ 잡곡밥과 백미밥은 서로 변경 가능합니다.