

첫째주		8/1	
간식		빵류, 쌀과자, 율무차, 양갱, 봉지와자류, 커피, 보이차, 과일류 등	
아침식		흑임자죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지)	
행복한 점심		▶메뉴는 식자재 수급 사정에 따라 다소 변경 될 수 있습니다. ▶식단 및 전체적인 식당 운영에 대한 건의 사항은 언제든지 말씀해주세요~^^	
즐거운 저녁		잡곡밥 설렁탕 삼치구이 표고버섯조림 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 배추달걀맑은국 돈사태찌 숙주당근무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	
둘째주		8/3	
간식		8/4	
아침식		8/5	
행복한 점심		소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 닭살죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 아재죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 버섯죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 흑임자죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지)	
즐거운 저녁		잡곡밥 콩나물국 소고기양파볶음 씻갓나물 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 도라지실채볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 닭곰탕 가지미감자조림 고사리볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 곤드레나물밥 청국장국 해물파전 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 배추된장국 바삭소불고기 치커리무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	
셋째주		8/6	
간식		8/7	
아침식		8/8	
행복한 점심		소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 닭살죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 아재죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 버섯죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 흑임자죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지)	
즐거운 저녁		잡곡밥 아욱된장국 순살찜닭 시금치들깨무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 사골우거짓국 동태전 미나리무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 복어국 채소달걀찜 오이랑탕이 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 콩나물국 돈육살구이 도토리묵무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 순두부백탕 달걀무침 등근호박조림 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 버섯들깨국 삼치양념찜 그린빈스볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	
넷째주		8/9	
간식		8/10	
아침식		8/11	
행복한 점심		소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 닭살죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 아재죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 버섯죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 흑임자죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지)	
즐거운 저녁		잡곡밥 콩나물배춧국 LA갈바구이 씻갓무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 두부된장국 삼치구이 고구마순나물 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 시래기된장국 훈제오리구이 마늘종무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 잡곡밥 콩나물국 해물파전 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 배추된장국 바삭소불고기 치커리무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	
다섯째주		8/12	
간식		8/13	
아침식		8/14	
행복한 점심		소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 닭살죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 아재죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 버섯죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 흑임자죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지)	
즐거운 저녁		잡곡밥 황태채운국 고등어구이 가지볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 오이냉국 돈육양파볶음 진미채볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 소고기뭇국 달걀장조림 도라지실채무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 맑은감자국 차돌박이채소볶음 췌어채볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 물만두국 적어조림 오이나물 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 건설우무된장국 순살찜닭 돌미역무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	
여섯째주		8/15	
간식		8/16	
아침식		8/17	
행복한 점심		소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 닭살죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 아재죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 버섯죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 흑임자죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지)	
즐거운 저녁		잡곡밥 사골우거짓국 채소달걀말이 느타리버섯볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 두부된장국 삼치구이 고구마순나물 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 시래기된장국 훈제오리구이 마늘종무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 잡곡밥 콩나물국 해물파전 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 배추된장국 바삭소불고기 치커리무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	
일곱째주		8/18	
간식		8/19	
아침식		8/20	
행복한 점심		소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 닭살죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 아재죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 버섯죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 흑임자죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지)	
즐거운 저녁		잡곡밥 황태채운국 고등어구이 가지볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 오이냉국 돈육양파볶음 진미채볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 소고기뭇국 달걀장조림 도라지실채무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 맑은감자국 차돌박이채소볶음 췌어채볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 물만두국 적어조림 오이나물 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 건설우무된장국 순살찜닭 돌미역무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	
여덟째주		8/21	
간식		8/22	
아침식		8/23	
행복한 점심		소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 닭살죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 아재죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 버섯죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 흑임자죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지)	
즐거운 저녁		잡곡밥 사골우거짓국 채소달걀말이 느타리버섯볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 두부된장국 삼치구이 고구마순나물 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 시래기된장국 훈제오리구이 마늘종무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 잡곡밥 콩나물국 해물파전 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 배추된장국 바삭소불고기 치커리무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	
아홉째주		8/24	
간식		8/25	
아침식		8/26	
행복한 점심		소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 닭살죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 아재죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 버섯죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 흑임자죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지)	
즐거운 저녁		잡곡밥 황태채운국 고등어구이 가지볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 오이냉국 돈육양파볶음 진미채볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 소고기뭇국 달걀장조림 도라지실채무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 맑은감자국 차돌박이채소볶음 췌어채볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 물만두국 적어조림 오이나물 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 건설우무된장국 순살찜닭 돌미역무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	
열째주		8/27	
간식		8/28	
아침식		8/29	
행복한 점심		소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 닭살죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 아재죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 소고기죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 버섯죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지) 흑임자죽(햇밀장아찌, 김치, 단무지)	
즐거운 저녁		잡곡밥 황태채운국 고등어구이 가지볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 오이냉국 돈육양파볶음 진미채볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 소고기뭇국 달걀장조림 도라지실채무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 맑은감자국 차돌박이채소볶음 췌어채볶음 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 물만두국 적어조림 오이나물 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림 잡곡밥 건설우무된장국 순살찜닭 돌미역무침 김치류, 연근조림/햇밀장아찌 소불고기&매추리알장조림, 멸치조림	

마인드식단 구성 - 채소편

- 노랑색 일베소는 비타민A, E, K, 칼슘 등이 풍부함
- 양파류에는 식이섬유소가 풍부하여 혈속 콜레스테롤 수치를 낮추고, 비만 관리에 도움



• 얼마나 먹어야 할까요?
- 일주일 최소 6번 1회 = 총 6회
- 총 12회

마인드식단 구성 [육류/생선편]

- 흰색 육류(닭고기)는 심장과 뇌 건강에 도움



• 얼마나 먹어야 할까요?
- 일주일 최소 2번 1회 = 60g

마인드식단 구성 [육류/생선편]

- 들 두루 생선에는 뇌세포를 활성화시키는 DHA가 풍부
- 생선에 풍부인 올레인산(오메가3)은 치매예방에 도움



• 얼마나 먹어야 할까요?
- 일주일 최소 생선 1번 1회 = 생선 1토막

2026년 8월 프로그램 계획

	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
오전	■ 물리 / 재활치료가 수시로 진행되고 있습니다. ■ 센터 사정상 프로그램은 변경될 수 있습니다. ■ 소풍나들이행사, 성탄행사, 생신잔치행사, 명절행사, 감염 예방 및 건강 안전교육, 자원연계 프로그램 등이 있습니다.					온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후						온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 웃놀이(경품추첨)
	3	4	5	6	7	8
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 율동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 공넝기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 목사님찬송/신부님미사 신전운동(겉기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 웃놀이(경품추첨)
	10	11	12	13	14	15
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 율동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 공넝기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 꽃잎이름 통해자아존중향상하기(사회적응) 신전운동(겉기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) ♥생신잔치♥ 웃놀이(경품추첨)
	17	18	19	20	21	22
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 율동활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 감염예방교육(수급자교육) 신전운동(겉기교정) 공넝기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 웃놀이(경품추첨)
	24	25	26	27	28	29
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 목사님찬송/신부님미사 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐하기(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 죽육(디톡스)-절임통증완화 건강체조(뇌건강) 색칠하기(인지)
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 공넝기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 음악활동(인지)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 개구리경주	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 탁구공유키기	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 셈하기(공)	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 웃놀이(경품추첨)
	31					
오전	온열물리치료(재활근력강화) 실버체조(트로트와함께) 건강체조(뇌건강) 퍼즐색칠하기(인지)					
오후	온열물리치료(재활근력강화) 신전운동(겉기교정) 공넝기					



8월 소식



어느덧 일 년 중 가장 덥다는 8월입니다.

밤낮없는 무더위에 밤잠을 설치 기력이 떨어지진 않으셨을까 걱정스러운 마음입니다.
맛있는 보양식 꼭 챙겨 드시고, 올여름도 무탈하고 시원하게 보내시기를 바랍니다. 항상 건강하세요.

- 전주시보건소에 배회가능 어르신 인식표 신청했습니다.
- 본 센터는 8월 15일(광복절) 17일(대체휴일) 정상운영 합니다.
- 8월 15일 생신잔치가 있습니다.
- 8월 13일 꽃꽂이를 통해 자아존중감 향상하기(사회적응), 8월 19일 감염예방교육(수급자교육)
- 본 센터는 매주 토요일마다 디톡스 족욕 봉사를 진행하고 있습니다.
- 기독교(넷째주 화요일), 천주교(둘째주 금요일), 신자분들의 정서 지원을 위한 종교 방이 매달 1회 이상 진행되고 있습니다. (불교 외 추가적으로 희망하시는 가정에서는 요청가능 합니다.)
- 전주노인건강복지센터 홈페이지와 블로그에서 다양한 프로그램 보실 수 있습니다.
블로그주소: <https://blog.naver.com/party4222> 상담:070-4138-4222(주간보호/단기보호/방문요양)

