

구 분	6월 29일 월요일	6월 30일 화요일	7월 1일 수요일	7월 2일 목요일	7월 3일 금요일	7월 4일 토요일
정성이 가득한 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	참치찌개	청국장찌개	미역국	공치추어탕	어묵국	시래기된장국
	한우야채찜/폰즈s	돈육불고기	닭목살마늘중볶음	부추전	짜장	코다리튀김
	영양밥	호박잎쌈/강된장	궁채장아찌	가지된장구이	실곤약냉면	곤약메추리알조림
	매일나물	도토리묵야채무침	쪽파무침	치커리무침	고춧잎나물	무채들깨무침
건강을 생각하는 저녁	배추김치	열무김치	배추김치	납작깍두기	배추김치	배추김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	사골떡만둣국	호박새우전국	순두부찌개	등뼈감자탕	소고기미역국	계란국
	두부조림	햄전	돈까스	잡채	두부구이	돈육불고기
	어항가지	야채계란찜	투움바파스타	감자스프	파리멸치볶음	건파래볶음
죽간식	고구마줄기무침	콩나물무침	참나물겉절이	참나물무침	얼갈이무침	숙주나물
	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구 분	7월 6일 월요일	7월 7일 화요일	7월 8일 수요일	7월 9일 목요일	7월 10일 금요일	7월 11일 토요일
정성이 가득한 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	홍합미역국	아욱된장국	황태백짬뽕국	수제미국	청국장찌개	백순두부국
	콩나물찜닭	불고기양배추메밀면	만다린탕수육	경장육사	고등어우조림	치킨까스
	목말랭이무침	복어채마늘중무침	간장깍두기	야채짬뽕	들기름계란후라이	감자채볶음
	열무나물	얼갈이나물	노각무침	숙갓나물	오복지무침	참나물무침
건강을 생각하는 저녁	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	열무김치	배추김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기부국	돈육김치찌개	미역국	닭곰탕	콩나물국	바지락살부국
	마파두부	계란말이	돼지갈비찜	두부조림	양념뼈구이	연양식불고기
	가지튀김	어묵볶음	병아리콩조림	고구마샐러드카스테라	멸치조림	쥐어채조림
죽간식	참치마카로니샐러드	포시래기무침	치커리무침	갯순볶음	새송이버섯볶음	미역줄기무침
	배추김치	납작깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구 분	7월 13일 월요일	7월 14일 화요일	7월 15일 수요일	7월 16일 목요일	7월 17일 금요일	7월 18일 토요일
정성이 가득한 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	우무냉국	시래기된장국	장각삼계탕	숙간어묵국	미역국	파계란국
	난자완스	청양잡채	매밀전병	마늘갈비	가자미구이	돈육고추장볶음
	그린빈스계란볶음	어묵볶음	오이 고추무침	해파리겨자냉채	건새우마늘중볶음	양배추김가루무침
	얼갈이나물	돈채매콤가지볶음	매실화채	상추/쌈장	치커리무침	도토리묵야채무침
건강을 생각하는 저녁	무생채	배추김치	고구마줄기김치	배추김치	배추김치	배추김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	미역국	참치찌개	돈육고추장찌개	아욱된장국	순살감자탕	팽이두부된장찌개
	닭볶음탕	간장불고기	두부구이	허니소이표고튀김	두부두루치기	햄전
	우영조림	호박볶음	김말이강정	야채계란찜	사모사	돈메추리알조림
죽간식	오이홀그레인무침	콩나물파채무침	고춧잎무침	참치무조림	숙주나물	갯순볶음
	배추김치	납작깍두기	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치
구 분	7월 20일 월요일	7월 21일 화요일	7월 22일 수요일	7월 23일 목요일	7월 24일 금요일	7월 25일 토요일
정성이 가득한 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	중복
	우무냉국	돈육김치찌개	시래기된장국	동태탕	부대찌개	초계국수
	제육볶음	돈까스	오리불고기	카레	두부구이	야채튀김
	연근조림	돌자반볶음	들기름막국수	떡볶이	어묵콩나물찜	양파고추절임
	새송이버섯볶음	양배추샐러드	참나물무침	노각무침	호박볶음	미나리숙주무침
건강을 생각하는 저녁	배추김치	무생채	배추김치	배추김치	배추김치	얼무얼갈이김치
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	육개장	미역국	닭곰탕	김치콩나물국	아욱된장국	소고기미역국
	마파두부	고추잡채	계란말이	간장불고기	매운순대볶음	닭볶음탕
	어묵볶음	락교마늘중무침	고로케	감자조림	멸치볶음	청포묵김가루무침
죽간식	오이탕탕이	공심채볶음	숙주나물	미역초무침	얼갈이나물	포시래기무침
	배추김치	배추김치	배추김치	납작깍두기	배추김치	배추김치
구 분	7월 27일 월요일	7월 28일 화요일	7월 29일 수요일	7월 30일 목요일	7월 31일 금요일	8월 1일 토요일
정성이 가득한 점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	순두부국	짬뽕국	시금치된장국	등뼈감자탕	어묵국	
	간장찜닭	만두튀김	오리불고기	잡채	두부구이	
	양념겉절이	감자조림	건파래부추무침	곤약메추리알조림	토마토스파게티	
	가지나물	해파리냉채	부추겉절이	치커리무침	얼갈이나물	
건강을 생각하는 저녁	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	배추김치	
	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	호박새우전국	수제미국	참치김치국	소고기부국	닭개장	
	제육볶음	김치돈육볶음	어항가지	김치전	계란말이	
	실곤약겨자무침	온두부	야채계란찜	미트볼조림	춘권튀김	
죽간식	새송이버섯볶음	콩나물무침	청경채무침	미역줄기볶음	파채무침	
	배추김치	배추김치	무생채	배추김치	배추김치	

2026년 7월 프로그램 일정표

일	월			화			수			목			금			토		
	6/29			6/30			7/1			2			3			4		
	오전			오전			오전	인지	바둑알 퍼즐	오전	인지	싱싱한 과일 색칠	오전	음악신체	탐버린체조	오전	인지	바닷속 풍경
	오후			오후			오후	목욕		오후	여가	트로트열창과 퀴즈	오후	인지	연꽃수채화	오후	신체	새로운 울동 배우기와 체조
6			7			8			9			10			11			
	오전	인지	동화구연 (부자의 소원)	오전	인지	토끼풀 꽃과 나비	오전	인지	드로잉 실뽀기	오전	인지	등대색칠	오전	음악신체	부채	오전	인지	옥수수색칠
	오후	신체	저글링스카프	오후	신체	장구	오후	목욕		오후	여가	사회적응 (야채전)	오후	인지	백합꽃 수채화	오후	신체	태극기체조
13			14			15			16			17			18			
	오전	인지	동화구연 (소금집을 짊어지고가는 나비)		인지	추억의 원두막	오전	인지	단추실뽀기	오전	인지	빨래하는 여인	오전	음악신체	비늘봉투	오전	인지	인물화 색칠
	오후	신체	탐버린체조	사회	신체	장구	오후	목욕		오후	여가	늘푸른 예술단 초청공연 &생신잔치	오후	인지	배가있는 풍경 수채화	오후	신체	저글링 스카프
20			21			22			23			24			25			
	오전	인지	동화구연 (즐거운 수박서리)	오전	인지	어항꾸미기	오전	인지	패턴블록	오전	인지	손수건 색칠	오전	음악신체	리본	오전	인지	헬리콥터색칠
	오후	신체	찍찍이 체조	오후	여가	장구	오후	여가 / 지지	연예인 예술단 초청공연	오후	목욕		오후	인지	등소화 수채화	오후	신체	음악신체
27			28			29			30			31						
	오전	인지	동화구연 (달력의 숨은비밀)	오전	인지	만다라 거북이	오전	인지	커다란 칠교	오전	인지	민화색칠	오전	인지	승모근 풀어주기	오전		
	오후	신체	민요체조와 소고	오후	여가	장구	오후	목욕		오후	여가	다트와 ○X퀴즈	오후	신체	명화 모작	오후		