

07월 가정안내문

고산효사랑주간보호센터

전북 완주군 고산면 읍내2길 6

Tel 063)263-3380 / **Fax** 063)263-3387

1년에 한 번 있는 여름휴가 상반기 동안 열심히 일한 나에게 보상해 주는 시간이죠~ 내가 좋아하는 걸 하면서 힐링도 하고 맛있는 것도 먹으면서 건강도 챙기고 모처럼 여유를 즐기며 행복한 하루하루가 되길 바랍니다.

주별	운영시간		월	화	수	목	금	토
1주	여름의 자연현상			01	02	03	04	05
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
			오이 채색하기	퀴즈(기억력)	안전교육 -홍수,재난	색종이로 장화 꾸미기	영화감상	
오후	인지&신체기능	정구공 떨어뜨리기	탁구공을 지켜라/목욕	집게로 옹기기/목욕	신발 투척 게임	회상-영화장면		
2주	여름의 자연현상		07	08	09	10	11	12
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
			뒤죽 박죽 속담읽기	분꽃 추억	민담-복많은 아내를 쫓아냈더니	부채 만들기	접시꽃 꾸미기	퍼즐 맞추기
오후	인지&신체기능	병뚜껑 게임	물풍선 릴레이	원반 던지기/목욕	낚시게임/목욕	탁구공 받기/소방대피	고부열전 감상	
3주	여름풍경		14	15	16	17	18	19
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
			능소화 돌담	여름 바다 추억	뉴스/공감토크	7월 제철음식	생신잔치	영화감상
오후	인지&신체기능	부채 바람 날리기 게임	집게로 탁구공 옹기기	줄다리기/목욕	볼풍공 색깔찾기/목욕	썩캡 만들기	회상-영화장면	
4주	무더운 여름		21	22	23	24	25	26
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
			붕숭아 물들이기	어항 꾸미기	회상 -수박,참외서리	컵 타	팔빙수 꾸미기	여름나무
오후	인지&신체기능	패트병 공기돌 넣고 흔들기	공격과 수비	원반던지기/목욕	젓가락으로 옹기기/목욕	콩주머니 던지기	고전해학극장	
5주	무더운 여름		28	29	30	31		
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조, 건강박수, 레크댄스) / 오늘의 뉴스					
			시원한 마음 한잔	요리-과일 화채	맛있는 붕숭아 채색하기	그림 일부분 보고 맞추기		
오후	인지&신체기능	탁구 게임	즐거운 노래방	테이블 자유투/목욕	두레박 게임/목욕			
위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.								

2025년 07월 식단표

일자 / 요일		01(화)	02(수)	03(목)	04(금)	05(토)	
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		순두부백탕	미역국	콩나물국	부대찌개	계란국	
		동태무조림	돈육겉잎불고기	유니짜장소스	간장찜닭	마파두부	
		치커리무침	마늘쫀전새우볶음	얼갈이나물	부추양파무침	목이버섯냉채	
		김치	무생채	김치	김치	김치	
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		들깨버섯국	된장국	사골무국	미소장국	우뫼가사리물회	
		너비아니조림	솥불맛닭조림	제육볶음	소세지야채볶음	돈육숙주볶음	
		미나리숙주나물	마파가지볶음	양상추오이샐러드	시래기멸치조림	감자조림	
		열무김치	김치	김치	김치	김치	
오전간식		버섯야채죽	호박죽	흑임자죽	야채죽	닭죽	
오후간식		엄마손파이	크리스피롤	그랑셀사과	과일푸딩	후렌치파이	
일자/요일	07(월)	08(화)	09(수)	10(목)	11(금)	12(토)	
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		북어콩나물국	돼지고기김치찌개	건새우미역국	우동장국	오이냉국	다시마팽이국
		떡갈비조림	중식제육볶음	청경채불고기	닭갈비	삼치구이	모듬장조림
		양배추통들깨무침	동부묵무침	한식잡채	우영조림	파리조림	파채무침
		김치	부추겉절이	김치	김치	열무겉절이	김치
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
		우거지국	두부국	감자탕	맑은순두부찌개	된장찌개	맑은감자탕
		돈감자찜	간장찜닭	꼬마돈까스조림	들깨돈불고기	오징어돈육볶음	데리야끼햄볶음
		건새우곤약조림	숙주맛살무침	실곤약야채무침	백묵이냉채	무나물	미나리초무침
		오이소박이	김치	얼갈이겉절이	김치	부추겉절이	김치
오전간식		새우죽	버섯죽	소고기죽	깨죽	야채죽	호박죽
오후간식		쌀웨하스	빈츠	카스타드	찰떡쿠키	에이스	쌀과자
일자/요일	14(월)	15(화)	16(수)	17(목)	18(금)	19(토)	
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		시래기국	아욱국	감자미역국	버섯된장국	닭곰탕	과개장
		돈육볶음	하이라이스	버섯돈불고기	고등어조림	김치두부볶음	돈육무조림
		해초무침	베이컨그린빈볶음	병아리콩샐러드	어묵볶음	도토리묵무침	미역줄기볶음
		김치	김치	열무겉절이	얼갈이겉절이	김치	김치
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		소고기무국	배추장국	사골무국	부대찌개	계란국	나가사끼짬뽕국
		미트볼조림	오징어볶음	데리야끼닭볶음	돈육숙주볶음	소고기버섯소스	난자완스
		고들빼기무침	콩나물무침	청경채나물	감자조림	치커리유자무침	양념물만두
		김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식		닭죽	깨죽	소라죽	흑임자죽	새우죽	야채죽
오후간식		다이제션	유과	미니도넛	쌀웨하스	마가렛트	롤리폴리
일자/요일	21(월)	22(화)	23(수)	24(목)	25(금)	26(토)	
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		삼계탕	된장국	북어미역국	우거지해장국	콩나물냉국	우동장국
		야채카레	육우떡볶이	닭부추볶음	계란찜	비벼먹는장조림	시래기돈불고기
		치커리무침	잡채어묵볶음	우영조림	청포묵무침	미역줄기볶음	고사리볶음
		김치	김치	비트무생채	열무겉절이	무생채	김치
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
		미소버섯국	순두부찌개	소고기무국	된장국	사골감자국	김치어묵국
		닭갈비	돈불고기	떡갈비조림	돈채피망볶음	부대볶음	오징어볶음
		우무묵무침	얼갈이나물	당근라페	브로콜리참깨무침	청경채나물	열무나물
		김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식		팥죽	소고기죽	호박죽	당근죽	낙지죽	김죽
오후간식		촉촉한초코칩	엄마손파이	후레쉬베리	마들렌	통밀크래커	인절미
일자/요일	28(월)	29(화)	30(수)	31(목)			
점심		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
		콩가루배추국	북어무국	어묵국	된장국		
		돈감자찜	참치야채볶음	도토리묵무침	콩나물돈불고기		
		고구마순무침	연근조림	도시락김	오이무침		
		김치	부추겉절이	열무겉절이	참나물겉절이		
저녁		잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥		
		미역국	부대찌개	우거지해장국	사골감자국		
		떡갈비조림	제육볶음	육우떡볶이	마파두부		
		마늘쫀볶음	마카로니콘샐러드	미나리숙주볶음	곤약어묵조림		
		김치	김치	청경채겉절이	치커리겉절이		
오전간식		두부죽	당근죽	참치죽	흑임자죽		
오후간식		와플	화이트하임	카스타드	버터링		
위 식단은 센터 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.							

위 식단은 센터 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.