06월 가정안내문

고산효사랑주간보호센터
전북 완주군 고산면 읍내2길 6
☎ 063)263-3380 / Fax 063)263-3387

호국보훈의 달 6월입니다. 나라를 위해 헌신하신 분들께 감사의 마음을 되새기며, 어르신들과 함께 따뜻하고 건강한 시간을 보내고자 합니다. 웃음과 행복이 가득한 6월 되시길 바랍니다.

주별	운영시간		월	화	수	목	금	토
1주	자연과 더불어 살기		01	02	03(지방선거)	04	05	06(현충일)
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
			달력 만들기	수국 화병 꾸미기	기억력 퀴즈	과일 바구니 채색	태극기와 무궁화	영화감상
	오후	인지&신체기능	불풀공 바구니에 넣기	비석치기	탁구공 전달하기/목욕	고리던지기/목욕	낚시게임	회상-영화장면
2주	자연과 더불어 살기		08	09	10	11	12	13
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
			색종이 조각 물고기	능송화 돌담	민담-폐가에 시집온 새색시	꽃과 무당벌레	접시꽃 꾸미기	전통문양 채색
	오후	인지&신체기능	종이컵을 날려라	탁구공 받기	색깔판 쌓기/목욕	과녁게임/목욕	풍선을 높게 던져	마당놀이 감상
3주	건강한 몸과 마음		15	16	17	18	19	20
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
			똑같이 색칠하기	마음꽃 꾸미기	알쏭달쏭 퀴즈	안전교육-식중독	퍼즐 맞추기	영화감상
	오후	인지&신체기능	볼풀공발로 넣기	공 주고 받기	손제기/목욕	골프게임/목욕	모래성 지키기	회상-영화장면
4주	건강한 몸과 마음		22	23	24	25	26	27
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
			분꽃 귀거리	노인과 바다 퍼즐	회상-오이지 만들기	속담 퀴즈	생신잔치	색깔음식
	오후	인지&신체기능	사회적응-보이스피싱 예방	공 릴레이	탁구게임/목욕	바구니에 넣기/목욕	알록달록 닭 만들기	'이것이 인생이다' 감상
5주	건강한 몸과 마음		29	30				
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
			시계 만들기	바다에 가면				
	오후	인지&신체기능	모래성 지키기	멀리 던지기				

위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년 06월 식단표

일자 / 요일	01(월)	02(화)	03(수/지방선거)	04(목)	05(금)	06(토/현충일)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	미역국	들깨토란국	돈장국	우동장국	사골미역국
	짬뽕불고기	숯불맛닭조림	참치비빔밥+고추장소스	돈육야채볶음	비벼먹는장조림	오징어야채볶음
	어묵야채볶음	꼬시래기무침	치커리야채무침	멸치땅콩볶음	브로콜리초무침	콩자반
	김치	청경채겉절이	무생채	김치	김치	부추겉절이
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	비지찌개	건새우무국	감자호박국	계란국	청국장	고추장찌개
	베이컨그린빈볶음	계란후라이	콩나물불고기	마파두부	궁중떡볶이	돈육가지볶음
	실곤약야채무침	굴소스야채볶음	새송이조림	비름나물	꽈리감자조림	아삭이무침
	김치	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	새우죽	버섯죽	깨죽	호박죽	잣죽	야채죽
오후간식	미니머핀	후렌치파이	카스타드	쌀과자	딸기쿠키	미니땅콩샌드
일자/요일	08(월)	09(화)	10(수)	11(목)	12(금)	13(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	소고기무국	미소장국	바지락미역국	얼갈이해장국	콩나물냉국	된장국
	야채카레	제육볶음	소불고기	계란찜	닭살곤약조림	고등어김치조림
	마늘쫑무침	홀그레인오이무침	청포묵김무침	오징어젓무침	무말랭이무침	단호박범벅
	얼갈이겉절이	김치	참나물겉절이	김치	김치	김치
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	김치콩나물국	콩가루배추국	버섯들깨국	미역국	어묵국
	메추리알곤약조림	강된장	파인애플떡갈비조림	오징어돈육볶음	시래기불고기	돈까스조림
	시래기지짐	소떡소떡조림	매콤감자조림	우엉채조림	오이볶음	치커리무침
	김치	김치	청경채겉절이	김치	열무겉절이	김치
오전간식	누룽지	흑임자죽	깨죽	야채죽	당근죽	감자죽
오후간식	미니롤케이크	미니웨이퍼	과일푸딩	보리과자	밤만쥬	찰보리빵
일자/요일	15(월)	16(화)	17(수)	18(목)	19(금)	20(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	호박새우젓국	소고기미역국	파개장	미역국	된장국
	두부두루치기	돈육감자찜	계란후라이+약고추장	삼치구이	호박가지찜	불맛불고기
	견과류멸치볶음	건새우그린빈볶음	콩나물무침	유부냉채	유채나물	병아리콩조림
	김치	무생채	열무겉절이	김치	김치	얼갈이겉절이
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	콩나물국	미소장국	다시마채무국	된장국	닭곰탕	황태무국
	참치야채볶음	닭강정	육우떡볶이	제육볶음	오징어초무침	안동찜닭
	꽈리곤약조림	양배추샐러드	부추무침	꼬시래기무침	동부묵야채무침	청경채나물
	김치	청경채겉절이	김치	김치	김치	김치
오전간식	호박죽	깨죽	흑임자죽	야채죽	누룽지	닭죽
오후간식	웨하스	누네띠네	사브레	야채크래커	과일푸딩	오꼬시
일자/요일	22(월)	23(화)	24(수)	25(목)	26(금)	27(토)
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	된장국	미역국	유부장국	오이냉국	어묵국	콩나물국
	돈불고기	고사리닭볶음탕	짜장소스	김치제육볶음	비벼먹는장조림	들깨백닭갈비
	양념깻잎지	콩자반	해파리냉채	마늘쫑볶음	도토리묵야채무침	두반장가지볶음
	김치	김치	김치	김치	청경채겉절이	부추겉절이
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥
	북어무국	부대찌개	된장국	청국장	안매운감자탕	오이냉채
	마파두부	계란조림	소고기야채볶음	돈채피망볶음	비엔나야채볶음	미트볼조림
	어묵볶음	양배추통들깨무침	치커리무침	비름나물	병아리콩조림	양배추당근라페
	열무겉절이	김치	김치	김치	김치	김치
오전간식	버섯죽	누룽지	당근죽	잣죽	땅콩죽	야채죽
오후간식	쿠크다스케이크	크리스피롤	펑리수	크라운산도	와플	쿠키
일자/요일	29(월)	30(화)				
점심	잡곡밥	잡곡밥				
	배추샤브국	도토리묵냉국				
	돈민찌꽈리조림	김치닭볶음탕				
	도시락김	양배추통들깨무침				
	무생채	김치				
저녁	잡곡밥	잡곡밥				
	된장국	미역국				
	소고기버섯소스	동태조림				
	해초무침	탕평채				
	청경채겉절이	열무겉절이				
오전간식	소고기죽	김죽				
오후간식	뽀또	쌀과자				

위 식단은 센터 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.