# 07월 가정안내문

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

본격적인 여름이 시작되는 7월입니다. 무더운 날씨 속에 냉방병과 식중독에 유의하시고 어르신들과 보호자님 가정에 건강과 행복이 가득하시길 바랍니다.

| 주별 | 운영시간 | | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1주 | 여름의 자연현상 | | | | 01 | 02 | 03 | 04 |
| | 오전 | 인지&신체기능 | 일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스 | | | | | |
| | | | | | 7월 달력 만들기 | 가방 만들기 | 똑같은 색으로 채색하기 | 영화감상 |
| | 오후 | 인지&신체기능 | | | 고리 던지기 | 비석치기 | 콩주머니 던져서 붙이기 | 회상-영화장면 |
| 2주 | 여름의 자연현상 | | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 | 11 |
| | 오전 | 인지&신체기능 | 일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스 | | | | | |
| | | | 옥수수 꾸미기 | 참외 바구니 | 석류꽃 채색 | 민담-빗속의 여인 | 안전교육-홍수 재난 | 규칙 찾기 |
| | 오후 | 인지&신체기능 | 컵 쌓기 게임 | 신나는 볼링/소방대피 | 신발 투척게임 | 모래성 지키기 | 양말 짝 찾아널기 | 고부열전 감상 |
| 3주 | 여름 풍경 | | 13 | 14 | 15(초복) | 16 | 17(제헌절) | 18 |
| | 오전 | 인지&신체기능 | 일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스 | | | | | |
| | | | 주렁주렁 포도 | 연꽃 꾸미기 | 삼계탕 끓이기 | 토마토 텃밭 채색 | 생신잔치 | 영화감상 |
| | 오후 | 인지&신체기능 | 멀리 던지기 | 사회적응-보이스피싱 | 색깔판 뒤집기 | 낚시게임 | 입체 해당화 | 회상-영화장면 |
| 4주 | 무더운 여름 | | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25(중복) |
| | 오전 | 인지&신체기능 | 일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스 | | | | | |
| | | | 과일 색종이 모자이크 | 회상-공기놀이 | 입체 오이1 | 입체 오이2 | 부채 만들기 | 전통 문양 채색 |
| | 오후 | 인지&신체기능 | 병뚜껑게임 | 물풍선 릴레이 | 국자로 탁구공 옮기기 | 과자 전달하기 | 병뚜껑게임 | 장수비결 |
| 5주 | 무더운 여름 | | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| | 오전 | 인지&신체기능 | 일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조,힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스 | | | | | |
| | | | 매미와 나무1 | 매미와 나무2 | 퀴즈 | 컵타 | 퍼즐 맞추기 | |
| | 오후 | 인지&신체기능 | 바구니에 넣기 | 부채바람 날리기 | 두레박 게임 | 탁구게임 | 볼풀공 색깔 찾기 | |

**위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.**

# 2026년 07월 식단표

| 일자 / 요일 | | | 01(수) | 02(목) | 03(금) | 04(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 점심 | | | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 |
| | | | 된장국 | 다시마채무국 | 고추장찌개 | 시래기국 |
| | | | 야채카레 | 돈불고기 | 너비아니새송이조림 | 춘천닭갈비 |
| | | | 소세지야채볶음 | 두반장가지볶음 | 꼬시래기무침 | 오이양파무침 |
| | | | 김치 | 김치 | 열무겉절이 | 김치 |
| 저녁 | | | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 |
| | | | 사골국 | 순두부호박국 | 꽃게탕 | 우동장국 |
| | | | 훈제오리야채볶음 | 부대볶음 | 오징어야채볶음 | 메추리알곤약조림 |
| | | | 시래기조림 | 건새우무조림 | 치커리무침 | 돌나물무침 |
| | | | 김치 | 김치 | 김치 | 김치 |
| 오전간식 | | | 호박죽 | 깨죽 | 누룽지 | 닭죽 |
| 오후간식 | | | 버터링 | 과일푸딩 | 후렌치파이 | 밤만쥬 |

| 일자/요일 | 06(월) | 07(화) | 08(수) | 09(목) | 10(금) | 11(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 점심 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 |
| | 된장국 | 고추장찌개 | 미역국 | 계란파국 | 콩나물냉국 | 우거지해장국 |
| | 김치제육볶음 | 야채계란찜 | 소불고기 | 하이라이스 | 강된장 | 소세지케찹볶음 |
| | 톳무침 | 아삭이양파무침 | 동부묵김가루무침 | 맛살꽈리조림 | 멸치볶음 | 치커리무침 |
| | 청경채겉절이 | 열무겉절이 | 김치 | 김치 | 김치 | 김치 |
| 저녁 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 |
| | 맑은콩나물국 | 어묵국 | 시래기국 | 오징어무국 | 팽이미소국 | 감자양파국 |
| | 베이컨야채볶음 | 불고기폭찹 | 동그랑땡 | 돈육강정 | 안동찜닭 | 돈육야채볶음 |
| | 감자조림 | 고구마조림 | 구운호박무침 | 코울슬로 | 실곤약야채무침 | 호박조림 |
| | 김치 | 김치 | 김치 | 얼갈이겉절이 | 김치 | 김치 |
| 오전간식 | 야채죽 | 호박죽 | 잣죽 | 미역죽 | 팥죽 | 버섯죽 |
| 오후간식 | 찰떡쿠키 | 밀크웨이퍼 | 마들렌 | 보리과자 | 미니사과쿠키 | 미니롤케이크 |

| 일자/요일 | 13(월) | 14(화) | 15(수/초복) | 16(목) | 17(금/제헌절) | 18(토) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 점심 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 |
| | 새우탕 | 어묵국 | 삼계탕 | 묵사발 | 청국장 | 들깨버섯국 |
| | 제육볶음 | 궁중떡볶이 | 두부조림 | 닭볶음탕 | 삼치구이 | 돈채굴소스볶음 |
| | 곤약표고조림 | 콩나물겨자무침 | 도시락김 | 미역줄기볶음 | 목이버섯냉채 | 알감자조림 |
| | 김치 | 얼갈이겉절이 | 부추겉절이 | 청경채겉절이 | 열무겉절이 | 무생채 |
| 저녁 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 |
| | 미역국 | 김치찌개 | 사골국 | 다시마채무국 | 황태계란국 | 미소장국 |
| | 닭살감자조림 | 소고기야채볶음 | 꽁치캔김치조림 | 돈불고기 | 베이컨야채볶음 | 돈까스 |
| | 양배추홀그레인무침 | 파채무침 | 우엉채볶음 | 수제양파장아찌 | 양념깻잎지 | 치커리무침 |
| | 김치 | 김치 | 김치 | 김치 | 김치 | 김치 |
| 오전간식 | 김죽 | 흑임자죽 | 호박죽 | 야채죽 | 들깨죽 | 김치죽 |
| 오후간식 | 버터링 | 쿠키 | 에이스 | 야채크래커 | 웨하스 | 미니팬케이크 |

| 일자/요일 | 20(월) | 21(화) | 22(수) | 23(목) | 24(금) | 25(토/중복) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 점심 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 |
| | 육개장 | 홍합무국 | 콩나물국 | 미역냉국 | 닭다리삼계탕 | 다슬기국 |
| | 시래기불고기 | 짜장소스 | 야채계란찜 | 비벼먹는장조림 | 청포묵무침 | 갈비맛불고기 |
| | 브로콜리초무침 | 수제장이찌 | 연근조림 | 미나리무침 | 도시락김 | 어묵잡채 |
| | 김치 | 김치 | 청경채겉절이 | 열무겉절이 | 김치 | 김치 |
| 저녁 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 |
| | 부대찌개 | 바지락미역국 | 아욱국 | 소고기무국 | 순두부백탕 | 토란국 |
| | 차돌감자조림 | 숯불맛닭조림 | 고추장불고기 | 참치김치볶음 | 소고기버섯소스 | 돈육숙주볶음 |
| | 죽순채야채볶음 | 마늘쫑무침 | 그린빈건새우볶음 | 시래기지짐 | 유부냉채 | 꽈리조림 |
| | 얼갈이겉절이 | 김치 | 김치 | 김치 | 김치 | 김치 |
| 오전간식 | 근대된장죽 | 누룽지 | 호박죽 | 야채죽 | 팥죽 | 김치낙지죽 |
| 오후간식 | 미니카스테라 | 포테이토초코 | 카스타드 | 엄마손파이 | 과일푸딩 | 랑그드샤 |

| 일자/요일 | 27(월) | 28(화) | 29(수) | 30(목) | 31(금) |
|---|---|---|---|---|---|
| 점심 | 잡곡밥 | 보리밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 |
| | 고추장찌개 | 콩나물국 | 우렁된장국 | 우거지해장국 | 청국장 |
| | 돈불고기 | 계란후라이 | 돈육감자찜 | 마파두부 | 닭살곤약조림 |
| | 부추양파무침 | 약고추장 | 비빔당면 | 꼬시래기무침 | 멸치볶음 |
| | 김치 | 열무겉절이 | 김치 | 김치 | 얼갈이겉절이 |
| 저녁 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 | 잡곡밥 |
| | 된장국 | 버섯두부국 | 미역국 | 오징어무국 | 사골국 |
| | 오징어야채볶음 | 떡갈비조림 | 동태무조림 | 소고기버섯소스 | 불맛불고기 |
| | 새송이조림 | 실곤약야채무침 | 마늘쫑무침 | 미역줄기초무침 | 삼색겨자채 |
| | 김치 | 청경채겉절이 | 김치 | 김치 | 김치 |
| 오전간식 | 새우죽 | 미역죽 | 흑임자죽 | 김죽 | 잣죽 |
| 오후간식 | 유자치즈과자 | 롤리폴리 | 휘낭시에 | 크리스피롤 | 쿠키 |

**위 식단은 센터 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.**