

08월 가정안내문

고산효사랑주간보호센터

전북 완주군 고산면 읍내2길 6

☎ 063)263-3380 / Fax 063)263-3387

무더위가 이어지는 8월입니다. 건강 관리에 더욱 신경 써야 하는 시기인 만큼 충분한 수분 섭취와 휴식을 통해 건강한 여름을 보내시길 바랍니다.

주별	운영시간		월	화	수	목	금	토
1주	무더운 여름		31					01
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	안전교육-태풍					영화감상
2주	무더운 여름		03	04	05	06	07	08
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	달력 만들기	복숭아 채색	안전교육-여름철 위생	회상-안내양“오라이”	고추말리기	전통 문양 채색
3주	무더운 여름		10	11	12	13	14(말복)	15(광복절)
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	집게로 옮기기	정구공 떨어뜨리기	키질게임/목욕	색깔판 뒤집기/목욕	모래성 지키기	이것이 인생이다
4주	여름날의 추억		17(광복절대체휴일)	18	19	20	21	22
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	시원한 빙수	참외 바구니	뉴스/공감토크	모기장 색칠하기	“우리나라사랑” 채색	영화감상
5주	여름의 끝자락		24	25	26	27	28	29
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	붕숭아 물들이기	시원한 수박화채 만들기	회상-민담 (거지를 아내로 삼은 선비)	칠월칠석-견우와직녀	생신잔치	컵 쌓기
6주	여름의 끝자락		31	01	02	03	04	05
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	고리던지기	사회적응-보이스 피싱예방교육	양말 짝 찾아 널기/목욕	물풍선게임/목욕	주렁주렁 박	마당놀이 감상
7주	여름의 끝자락		07	08	09	10	11	12
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	포도-수확의 기쁨	퍼즐 맞추기	색종이 꽃 만들기	기억력 퀴즈	규칙적으로 컵 쌓기	영화감상
8주	여름의 끝자락		14	15	16	17	18	19
	오전	인지&신체기능	일일 건강관리 및 건강 맨손체조(치매예방체조, 힘뇌체조,건강박수,레크댄스) / 오늘의 뉴스					
	오후	인지&신체기능	과녁던지기/소방대피	골킥퍼와 공격수	물풍선 릴레이/목욕	비석치기/목욕	신나는 볼링게임	회상-영화장면
위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.								

위 프로그램은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

2026년 08월 식단표

일자 / 요일	31(월)						01(토)
점심	잡곡밥						잡곡밥
	김치국						바지락미역국
	돈채양배추볶음						돈육파리조림
	고구마조림						양배추홀그레인무침
	얼갈이겉절이						김치
저녁	잡곡밥						잡곡밥
	복어무국						배추샤브국
	차돌감자파글이						참치야채볶음
	알새우야채볶음						호박조림
	김치						김치
오전간식	흑임자죽						닭죽
오후간식	미니도넛						후렌치파이
일자/요일	03(월)	04(화)	05(수)	06(목)	07(금)	08(토)	
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	유부장국	미역국	콩나물국	묵사발	계란국	된장국	
	오징어무조림	돈불고기	고등어조림	제육볶음	짜장소스	다시마찜닭	
	오이양파무침	파채무침	미역줄기초무침	아삭이쌈장무침	맛살냉채	미역초무침	
	김치	김치	얼갈이겉절이	김치	김치	김치	
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	된장국	감자양파국	뼈해장국	어묵국	우거지해장국	오징어무국	
	마파두부	미트볼조림	소고기버섯소스	강된장	돈육야채볶음	동그랑땡조림	
	목이버섯냉채	그린빈볶음	무잔지들기름무침	해초무침	고구마조림	양배추샐러드	
	김치	김치	김치	부추겉절이	김치	김치	
오전간식	야채죽	버섯죽	호박죽	깨죽	누룽지	흑임자죽	
오후간식	뽕도	밤만주	후레쉬베리	쌀과자	과일푸딩	누네띠네	
일자/요일	10(월)	11(화)	12(수)	13(목)	14(금/말복)	15(토/광복절)	
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	사골국	된장국	바지락미역국	고추장찌개	닭곰탕	배추샤브국	
	돈불고기	닭볶음탕	소고기가지볶음	시금치계란찜	오징어야채볶음	시래기불고기	
	마늘쫀볶음	멸치볶음	아삭이쌈장무침	다시마해초무침	도토리묵무침	건새우볶음	
	김치	부추겉절이	김치	열무겉절이	김치	김치	
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	순두부호박국	복어무국	콩가루배추국	된장국	콩나물국	미역국	
	부대볶음	돈채야채볶음	삼치조림	떡갈비조림	김치제육볶음	차돌떡볶이	
	수제장아찌	해파리냉채	새송이야채조림	죽순채야채볶음	알감자조림	고구마순무침	
	얼갈이겉절이	김치	무생채	김치	김치	김치	
오전간식	당근죽	누룽지	호박죽	야채죽	감자죽	흑임자죽	
오후간식	웨하스	미니사과쿠키	미니롤케익	크라운산도	보리과자	쿠키	
일자/요일	17(월/광복절 대체휴일)	18(화)	19(수)	20(목)	21(금)	22(토)	
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	청국장	미역국	어묵국	된장국	미역냉국	시래기국	
	소고기야채볶음	짬뽕불고기	계란후라이+약고추장	돈불고기	닭갈비	두부두루치기	
	두반장가지볶음	그린빈야채볶음	콩나물무침	실곤약야채무침	고구마순조림	마늘쫀건새우볶음	
	김치	김치	무생채	김치	김치	김치	
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	복어사골국	된장국	순두부백탕	부대찌개	미소장국	비지찌개	
	훈제오리배추볶음	비엔나폭찜	돈채파리조림	고등어조림	청경채돈육볶음	우민찌감자조림	
	매콤감자조림	양배추샐러드	브로콜리초무침	모듬콩자반	호박조림	양배추김무침	
	김치	김치	김치	김치	김치	김치	
오전간식	새우죽	흑임자죽	호박죽	소고기죽	감자죽	야채죽	
오후간식	마들렌	크리스피롤	과일푸딩	쿠크다스케이크	와플	미니꿀호떡	
일자/요일	24(월)	25(화)	26(수)	27(목)	28(금)	29(토)	
점심	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	콩나물국	청국장	미소장국	된장국	미역국	콩가루배추국	
	오징어야채볶음	야채계란찜	야채카레	동태무조림	돈불고기	떡갈비파인애플조림	
	무말랭이무침	홀그레인오이무침	멕시코샐러드	콩나물냉채	병아리콩조림	열무지짐	
	김치	청경채겉절이	김치	김치	김치	김치	
저녁	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	잡곡밥	
	복어미역국	고추장찌개	사골국	다시마채무국	우거지해장국	호박팽이국	
	김치베이컨볶음	육우떡볶이	너비아니새송이조림	돈육가지볶음	닭살곤약조림	콩나물불고기	
	삼색겨자채	어묵볶음	미역초무침	감자조림	도토리묵무침	해초샐러드	
	김치	열무겉절이	김치	김치	김치	청경채겉절이	
오전간식	누룽지	야채죽	호박죽	흑임자죽	새우죽	깨죽	
오후간식	에이스	쌀과자	카스타드	오꼬시	쿠키	야채크래커	

위 식단은 센터 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.

위 식단은 센터 사정에 의해 변경 될 수 있습니다.