

2021년 7월 프로그램 일정표 초안작성일:2021. 7. 1	결 제	담 당	센 터 장

일	월	화	수	목		금	토
날짜				1		2	3
오전				목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동
						신체-(조)	
						볼링	
오후				목욕/위생관리 자율활동		인지-(백)	시청각활동
						협동화그리기	
4	5	6	7	8		9	10
오전	힘뇌체조(조)	원예활동(백)	노래교실(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	신체-(조)	음악활동
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)			컵돌리기	
	패트병맞추기	홀라후프놀이	오자미널기			물리치료/산책	
오후	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백)	시청각활동
	노래교실/ 외부강사	인지-(조)	노래교실/ 외부강사			대바느질라기	
11	12	13	14	15		16	17
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)	
	컵쌓기	젓가락옮기기	탁구공던지기			투호	
오후	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백)	시청각활동
	노래교실/ 외부강사	인지-(백)	노래교실/ 외부강사			종이십자수	
18	19	20	21	22		23	24
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	여가활동(백)	음악활동
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)	
	오자미널기	짐볼놀이	볼링			게이트볼	
오후	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백)	시청각활동
	노래교실/ 외부강사	인지-(백)	노래교실/ 외부강사			손가락찍기	
25	26	27	28	29		30	31
오전	힘뇌체조(백)	원예활동(백)	힘뇌체조(백)	목욕 서비스	웃놀이 (조)	힘뇌체조(백)	음악활동
	신체-(조)	신체-(조)	신체-(조)			신체-(조)	
	패트병맞추기	탁구공던지기	공놀이			탁구공던지기	
오후	물리치료/산책	물리치료/산책	물리치료/산책	목욕/위생관리 자율활동		인지-(백)	시청각활동
	노래교실/ 외부강사	인지-(백)	노래교실/ 외부강사			종이접기	
	웃놀이	웃놀이	웃놀이			웃놀이	

※일정은 어르신의 욕구와 지도자의 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

 7월 식단표 (중식)

날 짜				1(목)	2(금)	3(토)
간 식				팔칼국수	제과점빵	수박
				쌀밥/잡곡밥 호박맑은국 갈치감자조림 가지볶음 취나물장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 만두버섯전골 짜장소스 단무지무침 고사리달걀부침 김치	쌀밥/잡곡밥 유부우동 닭갈비구이 쌈다시마*초고 추장 과일샐러드 김치
날 짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
간 식	카스타드/우유	보름달빵	전빵	갯잎부추전	삶은감자	요플레
	쌀밥/잡곡밥 호박맑은국 갈치감자조림 가지볶음 취나물장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 만두버섯전골 짜장소스 단무지무침 고사리달걀부침 김치	쌀밥/잡곡밥 유부우동 닭갈비구이 쌈다시마*초고 추장 과일샐러드 김치	쌀밥/잡곡밥 호박맑은국 갈치감자조림 가지볶음 취나물장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 만두버섯전골 짜장소스 단무지무침 고사리달걀부침 김치	쌀밥/잡곡밥 유부우동 닭갈비구이 쌈다시마*초고 추장 과일샐러드 김치
날 짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
간 식	카스타드요플레	삶은계란	요플레	식빵계란토스트	삶은달걀	쌀과자
	쌀밥/잡곡밥 사골국 표고버섯탕수육 파리고추간장조림 떡볶음 튀김	김가루죽 메밀소바 왕만두*양념장 마카로니샐러드 마늘쫄면 김치	쌀밥/잡곡밥 새우살호박국 오리훈제 와사비쌈무 명이나물겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 감자고추장국 소고기장조림 검은콩자반 떡볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 달걀과국 오징어불고기 콩나물겉절이 쌈채소*쌈장 김치	쌀밥/잡곡밥 사골곰국 건두부숙주볶음 알감자조림 해초샐러드 김치
날 짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
간 식	보름달빵	녹두죽	방울토마토	보름달빵	요플레	삶은감자
	쌀밥/잡곡밥 들깨감자탕 오징어볶음*소 면 건과래통깨볶음 고구마줄기볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 팽이버섯미소된 장국 짜장소스 고구마맛탕 단무지부추무침 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기당면국 닭봉감자조림 부추나물 마카로니샐러드 김치	쌀밥/잡곡밥 꼬치어묵탕 오징어도라지무 침 미나리숙주나물 우엉조림 김치	쌀밥/잡곡밥 뼈다귀해장국 스크램블에그 콩나물잡채 치커리사과무침 김치	쌀밥/잡곡밥 맑은콩나물국 낙지볶음 얼갈이나물 양파장아찌 김치
날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
간 식	누룽지	전빵	요플레	바나나	베지밀	검은깨죽
	쌀밥/잡곡밥 다슬기국 부추해물전 우엉조림 양념갯잎 김치	쌀밥/잡곡밥 미소된장국 마파두부 얼갈이된장지짐 방풍나물 김치	쌀밥/잡곡밥 잔치국수 김치볶음 핫도그*케찹 요구르트 김치	쌀밥/잡곡밥 소고기무국 갯잎전 천사채샐러드 오이양파무침 김치	쌀밥/잡곡밥 복어채국 오리주물럭 아삭이고추된장 무침 명이나물장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 다슬기아욱국 코다리양념조림 우무묵오이냉국 토란줄기볶음 김치

◆ 전주시보건소 영양사 식단표

◆ 위 식단은 식재료 수급에 따라 제철 식품으로 변경될 수 있습니다.

7월 식단표 (식식)

날 짜				1(목)	2(금)	3(토)
				쌀밥/잡곡밥 콩나물국 돼지고기고추장 볶음 들깨잎*마늘쌈 장 느타리버섯볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부김치국 볼어묵볶음 양념깻잎지 브로콜리조고추 장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 감자고추장찌개 미트볼야채조림 탕평채 청경채겉절이 김치
날 짜	5(월)	6(화)	7(수)	8(목)	9(금)	10(토)
	쌀밥/잡곡밥 다슬기부추국 두부스테이크 파리고추멸치볶음 파프리카콘샐러드 김치	쌀밥/잡곡밥 버섯청국장찌개 깻잎부추전 건새우볶음 오이소박이 김치	쌀밥/잡곡밥 머위줄기들깨국 순산고등어카레 구이 고구마튀김 고춧잎된장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 육개장 해물완자전 새송이장조림 미나리나물 김치	쌀밥/잡곡밥 동태찌개 궁중떡볶이 양념고추지무침 콩나물무침 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 홍어찜*양념장 가지볶음 치커리무침 김치
날 짜	12(월)	13(화)	14(수)	15(목)	16(금)	17(토)
	쌀밥/잡곡밥 바지락된장찌개 갈치감자조림 느타리아채볶음 오이양파무침 김치	쌀밥/잡곡밥 홍어참나물찌개 건새우볶음 깻잎장떡 청경채겉절이 김치	쌀밥/잡곡밥 건새우아욱국 비엔나파프리카 무침 연두부새싹샐러드 울외장아찌무침 김치	쌀밥/잡곡밥 닭개장 마파두부 가지양파볶음 취나물볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 순두부맑은국 생선까스*타르 소스 메추리알곤약조림 양상추토마토샐러드 김치	쌀밥/잡곡밥 호박잎된장국 볼어묵조림 부추장떡 고구마순된장무침 김치
날 짜	19(월)	20(화)	21(수)	22(목)	23(금)	24(토)
	쌀밥/잡곡밥 차돌박이된장찌개 고등어구이 호두엿장조림 곰취나물볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 달걀파국 돼지고기양파볶음 병아리콩조림 미역줄기볶음 김치	쌀밥/잡곡밥 콩치캔김치찌개 메추리알장조림 천사채샐러드 마늘장아찌 김치	쌀밥/잡곡밥 청국장찌개 소고기양면볶음 과래김자반 돔나물*초고추장 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물국 갈치구이 미나리무침 콘샐러드 김치	쌀밥/잡곡밥 멸치무채국 닭살파프리카볶음 김구이 시금치나물 김치
날 짜	26(월)	27(화)	28(수)	29(목)	30(금)	31(토)
	쌀밥/잡곡밥 순두부찌개 소고기팽이버섯 볶음 울외장아찌 미나리나물 김치	쌀밥/잡곡밥 콩나물김치국 삼치구이 해파리겨자냉채 아삭이고추무침 김치	쌀밥/잡곡밥 꽃게된장찌개 돈까스*소스 도라지생채 양배추초절임 김치	쌀밥/잡곡밥 재첩국 버섯탕수육 진미채조림 시금치나물 김치	쌀밥/잡곡밥 꽃게매운탕 단호박견과류찜 연근조림 근대된장무침 김치	쌀밥/잡곡밥 참치김치찌개 야채비빔만두 황포묵김가루무침 콩나물무침 김치

- ◆ 전주시보건소 영양사 식단표
- ◆ 위 식단은 식재료 수급에 따라 제철 식품으로 변경될 수 있습니다.

늘푸른 주간보호센터