

2023년 07월 가정통신문

안녕하세요? 어르신들의 하루 데이케어센터입니다.

2023년도 절반이 지나가고 본격적인 무더위가 시작되는 7월이 다가왔습니다.

젖은 비와 더운 날씨에 몸과 마음이 지치지 않도록 건강 유의하시고

항상 행복하고 웃음이 가득한 날들로 가득하시길 바랍니다. 감사합니다.

◎ 주요일정(***센터 사정상 변동될 수 있습니다)

- 7월 01일 : 7월 생신잔치

- 7월 11일 : 초복 특식(반계탕)

- 7월 12일 : 6월 본인부담금 청구서 및 급여제공기록지 발송(카카오톡-케어포)

※ 본인부담금은 청구서 확인 후 25일까지 입금부탁드립니다. 가능하시면 어르신 성함으로 입금 부탁드립니다^^

- 7월 31일 : 체력검사(자체)

- 외부 맞춤프로그램 일정 :

월(신체/재활), 화(미술/언어), 수(전래/놀이), 목(교구/수학), 금(음악/회상)

◎ 안내사항

가정통신문과 본인부담금 청구서 뿐 아니라 어르신 등급 갱신으로 인한 표준약관, 연 1회 발송되는 급여제공계획서 등이 카카오톡 알림톡(케어포)으로 전송되고 있습니다. 기관 이름이 아니라 '케어포'로 알림톡이 가더라도 스팸으로 보시지 마시고 필히 확인하여 주시기 바랍니다.

◎ 코로나19 예방 활동

- 센터 내 생활 중 마스크 착용 관리

- 어르신과 종사자를 포함한 모든 방문자를 대상으로 체온측정 및 의심증상여부 확인

- 매일 센터 실내 소독 및 실내 환기

- 가정에서도 코로나19 예방을 위해 주기적인 손 씻기로 관리해주시고, 발열, 기침과 같은 코로나 관련 유사 증상이 나타날 경우 등원을 중지하시고 센터로 연락주시기 바랍니다.





6월 생신잔치



상반기 재난(지진)상황 대응훈련



상반기 보호자 회의



호국보훈의 달 협동화 프로그램



2023년 07월 식단표

2023년 07월

어르신이하루데이케어센터

구분						토(07.01)
점심 식단						혼합잡곡밥 시금치된장국 두부담은동그랑땡 우영조림 파래자반볶음 배추김치 (603 / 43kcal)
저녁 식단						혼합잡곡밥 순두부찌개 참치야채조림 호박새우볶음 콩나물무침 배추김치 (524 / 17kcal)
오전 간식						요거타임 베리베리
오후 간식						우리밀카스테라
구분	월(07.03)	화(07.04)	수(07.05)	목(07.06)	금(07.07)	토(07.08)
점심 식단	혼합잡곡밥 콩비지찌개 소고기숙주볶음 고사리나물 오이지무침 배추김치 (611 / 25kcal)	혼합잡곡밥 사골우거지국 야채계란말이 감자채볶음 간장깻잎 배추김치 (871 / 51kcal)	혼합잡곡밥 다시마무국 야채닭볶음탕 비름나물무침 노란콩자반 배추김치 (648 / 22kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 고등어구이 고구마샐러드 참나물무침 배추김치 (653 / 27kcal)	혼합잡곡밥 해물수제비국 들기름두부구이&양 녘장 열무무침 깨순나물무침 배추김치 (843 / 32kcal)	혼합잡곡밥 얼큰버섯전골 돈육야채볶음 청포묵김무침 파래자반볶음 배추김치 (542 / 26kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 배추된장국 닭감자조림 미역줄기볶음 애호박나물 배추김치 (458 / 23kcal)	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 코다리양념찜 새송이버섯볶음 청경채나물 배추김치 (490 / 18kcal)	혼합잡곡밥 아욱된장국 궁중섭산적 맛살그린빈스볶음 취나물무침 배추김치 (684 / 17kcal)	혼합잡곡밥 들깨무국 돈육불고기 도라지나물 얼갈이무침 배추김치 (497 / 20kcal)	혼합잡곡밥 썩갠유부된장국 바삭등심돈까스&소 스 사각어묵볶음 근대나물무침 배추김치 (559 / 17kcal)	혼합잡곡밥 계란부추국 미트볼조림 곱게다진낙지젓 고추앞무침 배추김치 (609 / 23kcal)
오전 간식	양송이스프	찰보리빵	스위트 트로피컬	딸기라떼	단호박죽	요플레 골드키위
오후 간식	참외	옥수수새우살전	초코소라빵	곡물과자&감귤주스	미니땅콩샌드	바나나머핀

구분	월(07.10)	화(07.11)	수(07.12)	목(07.13)	금(07.14)	토(07.15)
점심 식단	혼합잡곡밥 썩갠어묵국 소고기떡장조림 시래기된장지짐 브로컬리숙회 배추김치 (649 / 33kcal)	혼합잡곡밥 닭곰탕 궁중섭산적 콩나물무침 부추겉절이 배추김치 (544 / 25kcal)	혼합잡곡밥 김치찌개 돈채 파프리카볶음 도라지나물 해초무침 배추김치 (528 / 23kcal)	혼합잡곡밥 사골떡만두국 연두부&양념장 시금치나물 궁채절임 배추김치 (523 / 17kcal)	혼합잡곡밥 들깨미역국 가지미구이 감자채볶음 마늘쫄무침 배추김치 (621 / 27kcal)	혼합잡곡밥 팽이버섯된장국 말랑말랑떡새우완자 깻잎무침 파래자반볶음 배추김치 (520 / 15kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 열무된장국 공치캔무조림 고구마샐러드 방풍나물 배추김치 (693 / 26kcal)	혼합잡곡밥 다시마새우젓국 맛살스크림블에그 탕평채 연근조림 배추김치 (552 / 23kcal)	혼합잡곡밥 호박잎들깨국 가지우민씨조림 새송이버섯햄볶음 썩갠나물 배추김치 (559 / 23kcal)	혼합잡곡밥 시래기된장국 훈제오리볶음 우영조림 숙주나물 배추김치 (514 / 14kcal)	혼합잡곡밥 건새우근대국 돈불고기 메추리알장조림 들깨무나물 배추김치 (730 / 31kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 오징어양배추볶음 오이부추무침 돌나물무침 배추김치 (524 / 19kcal)
오전 간식	참치야채죽	스위트 샤인머스켓	찐고구마	삼육두유 바나나	단호박죽	하루요거트 딸기
오후 간식	흑임자증편	오븐에구운도넛	통단팥빵	탱글뽕떡핫도그	썩있는사과쿠키	블루베리파운드
구분	월(07.17)	화(07.18)	수(07.19)	목(07.20)	금(07.21)	토(07.22)
점심 식단	혼합잡곡밥 건새우무국 소고기그린빈스볶음 방풍나물무침 궁채절임 배추김치 (776 / 30kcal)	혼합잡곡밥 사골곰탕&소면 닭다리살야채볶음 양상추샐러드 고사리나물 배추김치 (618 / 24kcal)	혼합잡곡밥 모듬어묵국 제육볶음 삼색겨자냉채 꼬시래기무침 배추김치 (647 / 40kcal)	혼합잡곡밥 부대찌개 닭야채조림 애호박나물 도라지무침 배추김치 (680 / 32kcal)	혼합잡곡밥 소고기미역국 장어구이 숙주나물무침 연근조림 배추김치 (933 / 49kcal)	혼합잡곡밥 얼갈이된장국 너비아니구이 파래자반볶음 노랑콩자반 배추김치 (654 / 24kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 유채된장국 코다리야채조림 열무나물무침 비트무생채 배추김치 (553 / 16kcal)	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 야채계란찜 햄감자채볶음 청경채무침 배추김치 (655 / 21kcal)	혼합잡곡밥 시금치된장국 두부야채조림 고구마샐러드 곤드레절임 배추김치 (683 / 28kcal)	혼합잡곡밥 계란파국 해물볶음우동 오이부추무침 우거지나물 배추김치 (525 / 16kcal)	혼합잡곡밥 순두부백탕 오징어야채볶음 새송이버섯볶음 취나물무침 배추김치 (509 / 17kcal)	혼합잡곡밥 복어무국 미트볼조림 세명치볶음 근대나물무침 배추김치 (681 / 25kcal)
오전 간식	누룽지	단호박죽	스위트플럼	곡물과자 삼육두유 고칼슘	쇠고기스프	떠먹는 리얼요거트
오후 간식	감자전	안홍쌀편빵	미니딸기샌드	생물만두찜	니어네이처 홍삼주스	밤만쥬 요구르트
구분	월(07.24)	화(07.25)	수(07.26)	목(07.27)	금(07.28)	토(07.29)
점심 식단	혼합잡곡밥 들깨무채국 고등어야채찜 고사리나물 블루베리무피클 배추김치 (631 / 26kcal)	혼합잡곡밥 된장찌개 소고기양배추조림 비름나물무침 백년초목무침 배추김치 (538 / 20kcal)	혼합잡곡밥 소고기무국 돈육메추리알장조림 미나리무침 도라지나물 배추김치 (551 / 18kcal)	혼합잡곡밥 콩나물맑은국 닭마늘조림 시래기된장무침 상추쌈&쌈장 배추김치 (563 / 19kcal)	혼합잡곡밥 설렁탕&소면 새우까스&소스 베이컨숙주볶음 애호박나물 배추김치 (530 / 28kcal)	혼합잡곡밥 우거지들깨국 두부구이&양념장 고들빼기무침 파래자반볶음 배추김치 (557 / 24kcal)
저녁 식단	혼합잡곡밥 두부유부장국 닭다리살감자조림 사각어묵채소볶음 청경채나물 배추김치 (622 / 24kcal)	혼합잡곡밥 잔치국수 순대야채볶음 단호박샐러드 콩나물무침 배추김치 (671 / 22kcal)	혼합잡곡밥 바지락미역국 고기완자전 가지나물 돌나물무침 배추김치 (631 / 20kcal)	혼합잡곡밥 계란파국 제육볶음 오이부추무침 방풍나물 배추김치 (711 / 17kcal)	혼합잡곡밥 버섯된장국 짜장라이스 고구마순나물 치커리사과무침 배추김치 (614 / 24kcal)	혼합잡곡밥 콩가루배추국 함박스테이크 샐러드장아찌 곱게다진오징어젓 배추김치 (628 / 24kcal)
오전 간식	전복죽	유기농100%올바른 주스	양송이스프	미숫가루라떼	미닛메이드 망고	생크림요거트
오후 간식	토마토	쌀과자&요구르트	찐감자	버터휘낭시에	삼색야채 핫바	우리쌀와플

구분	월(07.31)					
점심 식단	혼합잡곡밥 황태미역국 국물소불고기 참나물무침 양배추찜&쌈장 배추김치 (610 / 22kcal)					
저녁 식단	혼합잡곡밥 감자된장국 참조기구이 브로컬리새우살볶음 도라지무침 배추김치 (579 / 24kcal)					
오전 간식	소고기죽					
오후 간식	바나나					

※ 위 식단표는 시설 및 식자재 수급 사정에 따라 변경될 수 있습니다.

※ 원산지 표시 : 쌀-국내산 배추김치(배추,고춧가루)-중국산 돼지고기-국내산 떡갈비(돈육)-국내산 닭고기-국내산 소고기-호주산 동태-러시아산 갈치-모로코산 참치(캔)-원양산 햄(돈,계육)-국내산 두부,순두부(콩)-외국산 오징어젓-중국산 고등어-국내산 북어

2023년 07월 프로그램 일정표

2023년 07월 / 기본형

어르신이하루데이케어센터

(외) : 외부강사 , (자) : 자원봉사자

일요일	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일
						1 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 협동화 그리기 15:30~16:30(60분)
2	3 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(전래/놀이) 15:30~16:30(60분)(외)	4 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(신체/재활) 15:30~16:30(60분)(외)	5 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(미술/언어) 15:30~16:30(60분)(외)	6 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(음악/회상) 15:30~16:30(60분)(외)	7 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(교구/수학) 15:30~16:30(60분)(외)	8 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 하키 15:30~16:30(60분)
9	10 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(전래/놀이) 15:30~16:30(60분)(외)	11 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(신체/재활) 15:30~16:30(60분)(외)	12 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(미술/언어) 15:30~16:30(60분)(외)	13 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(음악/회상) 15:30~16:30(60분)(외)	14 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(교구/수학) 15:30~16:30(60분)(외)	15 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 윗놀이 15:30~16:30(60분)
16	17 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(전래/놀이) 15:30~16:30(60분)(외)	18 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(신체/재활) 15:30~16:30(60분)(외)	19 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(미술/언어) 15:30~16:30(60분)(외)	20 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(음악/회상) 15:30~16:30(60분)(외)	21 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(교구/수학) 15:30~16:30(60분)(외)	22 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 풍선 내보내기 15:30~16:30(60분)
23	24 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(전래/놀이) 15:30~16:30(60분)(외)	25 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(신체/재활) 15:30~16:30(60분)(외)	26 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(미술/언어) 15:30~16:30(60분)(외)	27 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(음악/회상) 15:30~16:30(60분)(외)	28 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 맞춤프로그램(교구/수학) 15:30~16:30(60분)(외)	29 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 컵 날리기 15:30~16:30(60분)
30	31 신체(전체) 노인건강체조 10:50~11:50(60분) 인지(전체) 속담 맞추기 15:30~16:30(60분)					