

히스패닉 가정 배달 식사의 2025 년 7 월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1	2	3	**4**
	통곡밀 치리오스 과당 친화 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 닭고기 옥수수 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 (2 개) 개별 포장 파인애플 청크 다진 터키 피카딜로 소스 붉은 껍질 감자 믹스 야채 통곡밀 흰 옥수수 토르티야 (2 개) 생 오렌지	통곡밀 오트밀 파우치 과당 친화 요거트 (2 개) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 미트로프 샌드위치 통곡밀 햄버거 번을 결들인 미트로프 옥수수, 리마콩 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 캐첩 이탈리안 드레싱 개별 포장 굴 소고기 파히타 소고기와 파히타 야채 블렌드 브로콜리 고수 라임 라이스 통곡밀 옥수수 토르티야 (1 개) 토마틸로 소스 개별 포장 복숭아	통밀 빵 (2 개)과 땅콩버터와 무설탕 젤리 과당 친화 요거트 (2 개) 오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개) 발사믹 드레싱을 결들인 그릭 퀴노아 닭고기 샐러드 코울슬로 스프링 믹스 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 이탈리안 드레싱 개별 포장 배 틸라피아 필레 란체라 소스 겨울 채소 블렌드 라이스 필라프 통곡밀 흰 옥수수 토르티야 (1 개) 생 사과	**7 월 4 일 독립기념일 특별 식사** 닭가슴살 바비큐 소스 브로콜리 라이스 필라프 하와이안 롤 굴 레몬 크림 케이크 우유 1%
7	8	9	10	11
통곡밀 오트밀 파우치 완숙 계란 (1 개) 그레놀라 허니 바 과당 친화 요거트 (2 개) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 지중해식 닭고기 퀴노아 샐러드 검은콩 & 옥수수 샐러드 스프링 믹스 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 (2 개) 이탈리안 드레싱 개별 포장 복숭아 그린 치킨 캐서롤 당근 핀토콩 통밀 크래커 (4 개) 생 오렌지	무설탕 시럽을 결들인 통곡밀 와플 완숙 계란 (1 개) 스트링 치즈 과당 친화 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개) 멕시코 감자 샐러드 토마토 오이 샐러드 통밀 빵 (2 개) 무설탕 엠브로시아 샐사 베르데 소스를 결들인 돼지 안심 고구마 브로콜리 & 당근 스페인 라이스 통곡밀 화이트 미니 옥수수 토르티야 (2 개) 생 사과	통곡밀 오트밀 파우치 과당 친화 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 망고 드레싱을 결들인 보리 샐러드와 얇게 썬 소고기 옥수수, 리마콩, 토마토 샐러드 스프링 믹스 통밀 크래커 (4 개) 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 (2 개) 수제 랜치 드레싱 생 사과 각독설기한 닭고기 샐사 소스 결들임 카르피 야채 재스민 라이스 개별 포장 파인애플 청크	통밀 빵 (2 개)과 땅콩버터 & 무설탕 젤리 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개) 심장 건강향 병아리콩 샐러드 비트 & 오렌지 샐러드 통밀 크래커 (4 팩) 개별 포장 복숭아 생선 타코 통곡밀 화이트 미니 옥수수 토르티야 (4 개) 생선 스틱 (3 개) 피코 데 가요 믹스 야채 베이지 구운 감자 개별 포장 굴	통곡밀 건포도 브랜 과당 친화 요거트 (2 개) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 치킨 타이 감글 크런치 샐러드 멕시코 옥수수, 애호박 & 토마토 샐러드 스마트 밸런스의 디너 롤 개별 포장 굴 각독설기한 닭고기 샐사 란체라 완두콩 & 당근 멕시코인 라이스 통곡밀 흰 옥수수 토르티야 (2 개) 개별 포장 배
14	15	16	17	18
통곡밀 미니 베이글 (크림치즈) 과당 친화 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개) 참치 샐러드 커민 라임 드레싱을 결들인 검은콩 & 렌틸콩 샐러드 통밀 빵 (2 개) 생 사과 피카딜로 소스를 결들인 다진 터키 붉은 껍질 감자 스칸디나비아 블렌드 통곡밀 흰 옥수수 토르티야 (1 개) 개별 포장 복숭아	통밀 빵과 무설탕 젤리 & 스마트 밸런스 통곡밀 오트밀 파우치 과당 친화 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 양귀비 씨 드레싱을 결들인 치킨 파스타 샐러드 호두와 페타 치즈를 결들인 허브 파로 샐러드 스프링 믹스 통밀 크래커 (2 개) 이탈리안 드레싱 개별 포장 굴 돼지고기 카르니타스 믹스 야채 멕시코인 라이스 통곡밀 흰 옥수수 토르티야 (1 개) 개별 포장 열대 과일 믹스	통곡밀 건포도 브랜 과당 친화 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개) 터키 샌드위치 통밀 빵 (2 개)과 로스트 터키 & 스프링 믹스 피망 & 토마토 샐러드 마요네즈 & 머스타드 개별 포장 배 바르바코야 소고기 피코 데 가요 피에스타 야채 믹스 통곡밀 화이트 옥수수 미니 토르티야 (2 개) 멕시코인 라이스 생 사과	통곡밀 블루베리 머핀 과당 친화 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 소고기 햄버거 통곡밀 햄버거 번과 소고기 패티 포함 스프링 믹스 검은콩 & 옥수수 샐러드 케첩, 마요네즈 & 머스터드 통조림 살구 홀리홀리 치킨 홀리홀리 파인애플 소스를 결들인 잘게 썬 닭고기 오리엔탈 야채 블렌드 라이스 필라프 생 오렌지	통밀 빵 (2 개)과 땅콩버터 & 무설탕 젤리 과당 친화 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 치킨 랜치 파스타 샐러드 애호박 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 이탈리안 드레싱 생 사과 채식 연질라다 캐서롤 브로콜리 & 당근 통곡밀 흰 옥수수 토르티야 (1 개) 현미 개별 포장 파인애플 청크

자발적 후원금 하루에 \$5.5

뒤로 넘기세요





히스패닉 가정 배달 식사의 2025 년 7 월 메뉴



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
21 통밀 빵 (2 개)과 망종버터 & 무설탕 젤리 과당 친화 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 베트남식 닭고기 샐러드 콘페티 라이스 샐러드 스프링 믹스 통밀 크래커 (4 개) 통밀 디너 롤 이탈리안 드레싱 개별 포장 복숭아 소고기 엔칠라다 캐서롤 믹스 야채 고수 라임 라이스 생 사과	22 통곡물 오트밀 파우치 통밀 빵 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개) 돼지고기 타코 볼 (돼지고기, 핀토콩, 옥수수, 잘게 썬 치즈) 스프링 믹스 멕시코산 퀴노아 샐러드 통곡물 화이트 옥수수 미니 토르티야 (2 개) 고수 라임 드레싱 생 오렌지 란체라 소스를 곁들인 닭가슴살 오리엔탈 야채 블렌드 재스민 라이스 통밀 크래커 (2 개) 개별 포장 배	23 통곡물 치리오스 통곡물 그레놀라 바 과당 친화 요거트 (2 개) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 크랜베리 바질 치킨 샐러드 아시안 오이 샐러드 통밀 디너 롤 (2 개) 개별 포장 열대 과일 믹스 카르네 콘 칠리 (칠리소스를 곁들인 소고기) 스칸디나비아 블렌드 당근 핀토콩 멕시코산 라이스 개별 포장 배	24 무설탕 시럽을 곁들인 통곡물 와플 과당 친화 요거트 (2 개) 오렌지 파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개) 발사믹 드레싱을 곁들인그릭 치킨 퀴노아 샐러드 건강한 야채 샐러드 스프링 믹스 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 수제 랜치 드레싱 개별 포장 복숭아 팅가 소스를 곁들인 치킨 텡가 각종별거한 당근 스페인 라이스 통곡물 흰 옥수수 토르티야 (2 개) 생 사과	25 통곡물 치리오스 과당 친화 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 터키 샌드위치 통밀 빵 (2 개)과 얇게 썬 터키 멕시코 스타일 샐러드 마요네즈/머스타드 개별 포장 배 그린 치킨 캐서롤 파티타 야채 블렌드 핀토 빈 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 (2 개) 생 오렌지
28 통곡물 오트밀 파우치 과당 친화 요거트 코티지 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 요거트 드레싱을 곁들인 타라곤 치킨 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 통밀 크래커 (4 개) 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 이탈리안 드레싱 개별 포장 굴 생선 필레 란체라 소스 옥수수 & 리마콩 통곡물 옥수수 미니 토르티야 (2 개) 멕시코산 라이스 개별 포장 열대 과일 믹스	29 통밀 빵 (2 개)과 망종버터 & 무설탕 젤리 완숙 계란 (1 개) 과당 친화 요거트 (2 개) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개) 양귀비 씨 드레싱을 곁들인 닭고기 파스타 샐러드 브로콜리 & 페퍼 샐러드 스프링 믹스 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 (2 개) 이탈리안 드레싱 생 오렌지 레드 엔칠라다 소스를 곁들인 치즈 엔칠라다 완두콩 & 당근 스페인 라이스 개별 포장 절인 파인애플 청크	30 통밀 빵과 코티지 치즈 통곡물 치리오스 과당 친화 요거트 무설탕 젤리 & 스마트 밸런스 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개) 그릭 샐러드와 병아리콩 & 닭고기 포함 애호박 & 토마토 샐러드 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 개별 포장 배 토마틸로 소스를 곁들인 돼지고기 카르니타스 피에스타 블렌드 당근 고수 라임 라이스 통곡물 흰 옥수수 미니 토르티야 (2 개) 생 사과	31 통밀 빵과 무설탕 젤리 & 스마트 밸런스 통곡물 오트밀 파우치 과당 친화 요거트 (2 개) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개) 크리미 치킨 페스토 샐러드 옥수수, 리마콩 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 (2 개) 이탈리안 드레싱 개별 포장 복숭아 란체라 소스를 곁들인 숄츠베리 스테이크 브로콜리 컷 스페인 라이스 개별 포장 굴	

이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독 위원회(Orange County Board of Supervisors)가 배정한 연방 노인 복지법(Federal Older Americans Act) 자금의 일부 지원을 받아 운영됩니다. 모든 식사는 2020~2025 년 미국 식생활 가이드라인 (Dietary Guidelines for Americans, DGA)과 노인을 위한 영양소 섭취기준(Dietary Reference Intakes, DRI)을 따르며, 이는 캘리포니아 보건복지부(California Dept. of Health and Human Services Agency)와 미국 농무부(U.S. Department of Agriculture)에서 정한 기준에 기반합니다. 당뇨병 환자를 고려하여 식단 전반에 걸쳐 무설탕 디저트와 물로 가득 찬 과일이 사용됩니다. 1% 우유가 매일 제공됩니다. 자발적인 후원금은 하루 \$5.25 입니다. 주간 평균 식사는 1,600 칼로리 이상을 제공합니다. 나트륨 함량은 매일 분석되며 2,300mg 을 초과하지 않도록 조정됩니다. 나트륨이 2,300mg 을 초과하는 식사에는 소금통 아이콘이 표시되어 있습니다.  조미료는 분석에 포함되지 않았으며, 나트륨 함량을 높일 수 있습니다. 특별 식사는 **로 표시되어 있으며, 이 날에는 나트륨이 2300mg 을 초과할 수 있습니다.

자발적 후원금 하루에 \$5.5