



락토오스 프리 배달 식사 2025년 8월 메뉴



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
				1 완숙 계란 (1) WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & LF 우유 (2)
				지중해 참치 샐러드 옥수수 & 토마토 샐러드 (페스토 드레싱) 스프링 믹스 WW 빵 (2개) 발사믹 랜치 드레싱, 프레시 오렌지 각독썰기한 소고기 (후추 마늘 소스) 슬라이스 당근 현미 WW 디너 롤 (스마트 밸런스), IW 파인애플 청크
4 WG 치리오스 LF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & LF 우유 (2개) 치킨 그린빈 & 토마토 샐러드 LF 멕시칸 스타일 샐러드 WW 크래커 (4개입) WW 디너 롤 (2개) 스마트 밸런스 포함 IW 배 각독썰기한 소고기와 LF 스투 그레이비 브로콜리 스튜 야채 재스민 라이스 IW 열대 과일 믹스	5 WG 오트밀 파우치 완숙 계란 (2개) WW 빵 오렌지-파인애플 주스 & LF 우유 (2개) 쿠스쿠스 LF 페타 치즈 샐러드 건강한 야채 샐러드 스프링 믹스 발사믹 드레싱 IW 만다린 오렌지 슬라이스 칠면조 LF 플로렌틴 소스 이탈리안 베지 블렌드 페투치니 WW 디너 롤 (2개), 신선한 오렌지	6 WG 치리오스 LF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & LF 우유 (2개) 로스트 비프를 곁들인 타이 시트러스 크런치 샐러드 스마트 밸런스를 곁들인 WW 디너 롤 (2개) 복숭아를 곁들인 IW 폴드 포크 토마틸로 소스 핀토 빈 옥수수와 리마 빈 WG 화이트 콘 토르티야 (2개) 신선한 사과	7 WG 오트밀 파우치 WW 빵 LF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & LF 우유 (2개) 소고기 타코 샐러드 (소고기, 핀토콩, 옥수수, LF 치즈) 스프링 믹스 고수 라임 드레싱 소고기 파인애플 청크 레몬그라스 소스를 곁들인 닭고기 각독썰기 오리엔탈 채소 블렌드 & 당근 현미 WW 디너 롤 (2개) 신선한 오렌지	8 WG 건포도 브랜 그레놀라 허니 바 LF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & LF 우유 (2개) 각독썰기한 닭고기 피망 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 크래커 (4개입) IW 열대 과일 믹스 LF 시금치 & 버섯 키슈 치킨 소시지 (1개) 믹스 야채 WW 디너 롤 (2개) 신선한 사과
11 WG 오트밀 파우치 LF 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & LF 우유 (2개) LF 치킨 랜치 파스타 샐러드 캘리포니아 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (스마트 밸런스 포함) 발사믹 드레싱 IW 복숭아 빵가루 입힌 생선 브로콜리 WG 흰 옥수수 토르티야 (2개) 스페인식 쌀 피코 데 가요 신선한 사과	12 WG 치리오스 그레놀라 허니 바 LF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & LF 우유 (2개) 치킨 콘 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 스마트 밸런스가 들어간 WW 디너 롤 (2개) IW 파인애플 청크 터키 포트 로스트 (저지방 브라운 그레이비 포함) 완두콩 & 당근 저지방 으깬 감자 저지방 크래커 (2개입) 신선한 오렌지	13 WG 오트밀 파우치 LF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & LF 우유 (2개) 소고기 햄버거 소고기 패티를 곁들인 WG 햄버거 번 옥수수, 리마콩 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 마요네즈/머스타드 IW 만다린 오렌지 닭가슴살 저지방 코코넛 카레 소스 당근 슬라이스 계란 국수 WW 크래커 (4개입) IW 열대 과일 믹스	14 WW 빵 (2) 땅콩버터 & SF 젤리 LF 요구르트 (2) 오렌지 파인애플 주스 & LF 우유 (2) LF 그리스 퀴노아 치킨 샐러드 w/ 발사믹 드레싱 옹구리 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 배 로스트 비프 w/ LF 브라운 그레이비 익힌 시금치 현미 신선한 사과	**15** WG 치리오스 WW 빵 (SF 젤리 포함) LF 요거트 오렌지 주스 & LF 우유 (2개) LF 셰프 샐러드 (칠면조 슬라이스, 피망, 옥수수, 당근, 오이, 유당 프리 스위스 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2개) LF 수제 랜치 드레싱 신선한 사과 *서양 축하 휴일 식사* 치킨 스트립 데리야끼 소스 포함 브로콜리 자스민 쌀 SF 암브로시아



락토오스 프리 배달 식사 2025년 8월 메뉴



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
18	19	20	21	22
WG 오트밀 파우치 그레놀라 허니 바 LF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2)	WG 체리오스 LF 요구르트 (2) 오렌지 파인애플 주스 & LF 우유 (2)	WG 오트밀 파우치 LF 요구르트 (2) WW 빵 오렌지 주스 & LF 우유 (2)	WW 빵 (2) 땅콩버터 & SF 젤리 오렌지 파인애플 주스 & LF 우유 (2)	WG 건포도 밀기울 LF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2)
LF 지중해 치킨 퀴노아 샐러드 검은콩 & 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 복숭아	멕시코 참치 샐러드 토마토 오이 샐러드 WW 빵 (2) IW 열대 과일 믹스	보리 샐러드 w/ 망고 드레싱 & 슬라이스 비프 옥수수, 리마 콩 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 신선한 사과	LF 건강한 가르반조 샐러드 비트 & 오렌지 샐러드 WW 디너 롤 IW 복숭아	치킨 타이 시트러스 크런치 샐러드 LF 멕시코 옥수수, 애호박 & 토마토 샐러드 WW 디너 롤 IW 만다린 오렌지
고기 없는 미트볼 Huli Huli 파인애플 소스 포함 당근 오르조 야채 필라프 프레시 오렌	돼지고기 안심 달콤한 시트러스 글레이즈 소스 포함 고구마 브로콜리 & 당근 WW 디너 롤 (2) 신선한 사과	베트남 캐러멜 치킨 베트남 카라멜 소스 워드 다이스 치킨 카프리 야채 자스민 쌀 IW 파인애플 청크	생선 타코 WG 화이트 미니 콘 토르티야 (4) 생선 스틱 (3) 피코 데 갈로 혼합 야채 베이비 베이커 감자 IW 만다린 오렌	각둑썰기한 닭고기 살사 란체라 완두콩 & 당근 멕시코칸 라이스 WG 흰 옥수수 토르티야 (2개) IW 배
25	26	27	28	29
WG 미니 베이글 LF 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & LF 우유 (2개)	WW 빵 (소프트 젤로 포함) WW 오트밀 파우치 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개)	WG 건포도 브랜 LF 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & LF 우유 (2개)	WG 치리오스 WW 빵 LF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & LF 우유 (2개)	땅콩버터 & SF 젤리를 곁들인 WW 빵 (2개) LF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & LF 우유 (2개)
참치 샐러드 블랙빈 & 렌틸콩 샐러드 커민 라임 드레싱 WW 빵 (2개) 신선한 사과	LF 치킨 파스타 샐러드 (양귀비 씨 드레싱 포함) 허브 파로 샐러드 (호두 & LF 페타 치즈 포함) 스프링 믹스 WW 크래커 (2개입) IW 만다린 오렌지	터키 샌드위치 구운 터키를 곁들인 WW 빵 (2개) 스프링 믹스 피망 & 토마토 샐러드 마요네즈 & 머스타드 IW 배	소고기 햄버거 WG 햄버거 번 (소고기 패티 포함) 스프링 믹스 블랙빈 & 콘 샐러드 마요네즈 & 머스타드 통조림 살구	LF 치킨 랜치 파스타 샐러드 주키니 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 신선한 사과
얇게 썬 칠면조와 LF 칠면조 그레이비 고구마 스칸디나비아 야채 블렌드 WW 디너 롤 IW 복숭아	삼색 파스타 (LF 파마산, 썬드라이 토마토 소스, 닭가슴살) 옥수수 & 당근 WW 디너 롤 신선한 오렌지	바르바코아 비프 피코 데 가요 피에스타 야채 믹스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2개) 멕시코칸 라이스 신선한 사과	홀리홀리 치킨 홀리홀리 파인애플 소스를 곁들인 잘게 썬 닭고기 오리엔탈 베지 블렌드 팬에 튀긴 계란 국수 WW 크래커 (2팩) 신선한 오렌지	LF 치킨 랜치 파스타 샐러드 주키니 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 신선한 사과

이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독 위원회에서 배정한 연방 노인 미국인법 (연방 노인 미국인법) 기금으로 일부 지원됩니다. 모든 식사는 2020-2025년 미국인 식생활 지침(DGA) 및 캘리포니아 보건부 및인간복지국과 미국 농무부에서 정한 노인을 위한 식이 기준 섭취량(DRI)을 준수합니다. 당뇨병 환자를 위해 메뉴 전체에 무설탕 디저트와 물로 채워진 과일이 사용됩니다. 매일 1% 우유가 제공됩니다. 자발적인 기부금은 하루 5.25달러입니다. 주간 평균 식사는 1,600칼로리를 초과합니다. 나트륨 함량은 2,300mg을 초과하지 않도록 매일 분석합니다. 나트륨 함량이 2,300mg을 초과하는 식사에는 소금통 아이콘이 표시됩니다. 양념은 분석되지 않으며 나트륨 함량이 증가할 수 있습니다. 특별식은 **로 표시되어 있으며, 해당 날짜의 나트륨 함량은 2,300mg을 초과할 수 있습니다.