

락토프리 가정 배달 식사의 2025년 7월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	<p>1</p> <p>체중 관찰 치리오스 그레놀라 허니 바 저지방 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>닭고기 옥수수 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 스마트 밸런의 통밀 디너 롤 (2개) 개별 포장 파인애플 청크</p> <hr/> <p>터키 포트 로스트와 저지방 브라운 그레이비 완두콩 & 당근 저지방 으갠 감자 통밀 크래커 (2 팩) 생 오렌지</p>	<p>2</p> <p>통곡밀 오트밀 파우치 저지방 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>소고기 햄버거 소고기 페티가 들어간 통곡밀 햄버거 번 옥수수, 리마콩 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 마요네즈머스타드 개별 포장 굴</p> <hr/> <p>닭가슴살 저지방 코코넛 카레 소스 당근 슬라이스 계란 국수 통밀 크래커 (4 팩) 개별 포장 열대 과일 믹스</p>	<p>3</p> <p>통밀 빵 (2개)과 망종버터 & 무설탕 젤리 저지방 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>발사믹 드레싱을 곁들인 저지방 그리 퀴노아 닭고기 샐러드 코울슬로 스프링 믹스 스마트 밸런의 통밀 디너 롤 (2개) 개별 포장 배</p> <hr/> <p>로스트 소고기와 저지방 브라운 그레이비 익힌 시금치 현미밥 생사과</p>	<p>**4**</p> <p>**7월 4일 독립기념일 특별 식사**</p> <p>닭가슴살 바비큐 소스 브로콜리 라이스 필라프 하와이안 롤 (2개) 굴 체리 파이 저지방 우유</p>
	<p>7</p> <p>통곡밀 오트밀 파우치 그레놀라 허니 바 과당 친화 요거트 (2개) 과당 친화 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2개)</p> <hr/> <p>저지방 지중해식 닭고기 퀴노아 샐러드 검은콩 & 옥수수 샐러드 스프링 믹스 통밀 디너 롤 (2개) 개별 포장 복숭아</p> <hr/> <p>채식 미트볼 홀리올리 파인애플 소스 당근 오르조 야채 필라프 생 오렌지</p>	<p>8</p> <p>통곡밀 치리오스 저지방 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>멕시코 감자 샐러드 토마토 오이 샐러드 통밀 빵 (2개) 개별 포장 열대 과일 믹스</p> <hr/> <p>돼지 안심 달콤한 감귤 글레이즈 소스 고구마 브로콜리 & 당근 통밀 디너 롤 (2개) 생 사과</p>	<p>9</p> <p>통곡밀 오트밀 파우치 요거트 (2개) 통밀 빵 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>망고 드레싱을 곁들인 보리 샐러드 & 슬라이스 소고기 옥수수, 리마콩 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 통밀 디너 롤 (2개) 생 사과</p> <hr/> <p>베트남식 카라멜 치킨 베트남식 카라멜 소스를 곁들인 깍둑썰기한 닭고기 카피리 야채 채스민 라이스 파인애플 청크</p>	<p>10</p> <p>통밀 빵 (2개)과 망종버터 & 무설탕 젤리 오렌지-파인애플 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>저지방 건강한 병아리콩 샐러드 비트 & 오렌지 샐러드 통밀 디너 롤 개별 포장 복숭아</p> <hr/> <p>생선 타코 통곡밀 화이트 미니 옥수수 토르티야 (4개)와 생선 스틱 (3개) 피코 데 가요 믹스 야채 베이비 구운 감자 개별 포장 굴</p>
<p>14</p> <p>통곡밀 미니 베이글 저지방 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>참치 샐러드 커민 라임 드레싱을 곁들인 검은콩 & 헨틸콩 샐러드 통밀 빵 (2개) 생 사과</p> <hr/> <p>얇게 썬 칠면조와 저지방 칠면조 그레이비 고구마 스칸디나비아 야채 블렌드 통밀 디너 롤 개별 포장 복숭아</p>	<p>15</p> <p>통밀 빵과 무설탕젤리 통곡밀 오트밀 파우치 저지방 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>양귀비 씨 드레싱을 곁들인 저지방 닭고기 파스타 샐러드 허브 파로 샐러드 및 호두 & 페타 치즈 스프링 믹스 통밀 크래커 (2개) 개별 포장 굴</p> <hr/> <p>저지방 파마산, 말린 토마토 소스, 닭가슴살을 곁들인 삼색 파스타 옥수수 & 당근 통밀 디너 롤 생 오렌지</p>	<p>16</p> <p>통곡밀 건포도 브랜 저지방 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>터키 샌드위치 로스트 터키를 곁들인 통밀 빵 (2개) 스프링 믹스 피망 & 토마토 샐러드 마요네즈 & 머스터드 개별 포장 배</p> <hr/> <p>바라바코야 소고기 피코 데 가요 피에스타 야채 믹스 통곡밀 화이트 옥수수 미니 토르티야 (2개) 멕시코 라이스 생 사과</p>	<p>17</p> <p>통곡밀 치리오스 통밀 빵 저지방 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>소고기 햄버거 통곡밀 햄버거 번과 소고기 페티 스프링 믹스 검은콩 & 옥수수 샐러드 마요네즈 & 머스터드 통조림 살구</p> <hr/> <p>홀리올리 치킨 홀리올리 파인애플 소스를 곁들인 잘게 썬 닭고기 오리엔탈 야채 블렌드 팬에 튀긴 계란 국수 통밀 크래커 (2 팩) 생 오렌지</p>	<p>18</p> <p>통밀 빵 (2개)과 망종버터와 무설탕 젤리 저지방 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>저지방 닭고기 렌치 파스타 샐러드 애호박 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 생 사과</p> <hr/> <p>저지방 채식 엔칠라다 캐서롤 브로콜리 & 당근 통곡밀 흰 옥수수 토르티야 (2개) 현미 개별 포장 파인애플 청크</p>

자발적 후원금 하루에 \$5.5

뒤로 넘기세요



락토프리 가정 배달 식사의 2025년 7월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
<p>21</p> <p>통밀 빵 (2개)과 땅콩버터 & 무설탕 젤리 저지방 요거트 (2개) 통곡밀 그레놀라 바 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개)</p> <hr/> <p>베트남식 닭고기 샐러드 콘페티 라이스 샐러드 통밀 디너 롤 (2개) 개별 포장 복숭아</p> <hr/> <p>완숙 계란 (1개) 닭고기 소시지 (1개) 베이비 구운감자 카프리 야채 생 사과</p>	<p>22</p> <p>통곡밀 오트밀 파우치 오렌지-파인애플 주스 & 저지방 우유 (2개) 저지방 돼지고기 타코 볼 (돼지고기, 핀토콩, 옥수수, 저지방 치즈) 스프링 믹스 멕시코 퀴노아 샐러드 통곡밀 화이트 옥수수 미니 토르티야 (3개) 생 오렌지</p> <hr/> <p>콩파오치킨 콩파오 소스를 곁들인 깍둑썰기한 닭고기 오리엔탈 야채 블렌드 채스민 라이스 통밀 크래커 (4팩) 개별 포장 배</p>	<p>23</p> <p>통곡밀 치리오스 저지방 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개) 저지방 크랜베리 바질 닭고기 샐러드 아시안 오이 샐러드 통밀 디너 롤 개별 포장 열대 과일 믹스</p> <hr/> <p>카르네 콘 칠리 (칠리소스를 곁들인 소고기) 스칸디나비아식 야채 블렌드 당근 핀토콩 멕시코식 라이스 흰 옥수수 토르티야 (2개) 개별 포장 배</p>	<p>24</p> <p>통곡밀 오트밀 저지방 요거트 (2개) 오렌지 파인애플 주스 & 저지방 우유 (2개) 발사믹 드레싱을 곁들인저지방 그리스 치킨 퀴노아 샐러드 건강한 야채 샐러드 스프링 믹스 통밀 크래커 (4개입) 통밀 디너 롤 개별 포장 복숭아</p> <hr/> <p>팅가 소스를 곁들인 치킨 팅가 깍둑썰기한 당근 스페인 라이스 통곡밀 흰 옥수수 토르티야 (1개) 생 사과</p>	<p>25</p> <p>통곡밀 치리오스 저지방 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개) 터키 샌드위치 통밀 빵 (2개)과 얇게 썬 터키 저지방 멕시코 스타일 샐러드 마요네즈/머스타드 개별 포장 배</p> <hr/> <p>로스트 소고기 저지방 그레이비 고구마 익힌 시금치 통밀 디너 롤 (2개) 생 오렌지</p>
<p>28</p> <p>통곡밀 오트밀 파우치 저지방 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개) 요거트 드레싱을 곁들인저지방 타라곤 닭고기 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 통밀 크래커 (4개) 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 발사믹 드레싱 개별 포장 굴</p> <hr/> <p>생선 필레 란체라 소스 옥수수 & 리마콩 멕시코 라이스 통곡밀 옥수수 미니 토르티야 (2개) 개별 포장 열대 과일 믹스</p>	<p>29</p> <p>통밀 빵 (2개)과 땅콩버터 & 무설탕 젤리 저지방 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & 저지방 우유 (2개) 저지방 양귀비 씨 드레싱을 곁들인 닭고기 파스타 샐러드 브로콜리 & 피망 샐러드 스프링 믹스 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 (2개) 발사믹 드레싱 생 오렌지</p> <hr/> <p>마리나라 소스를 곁들인 펜네 파스타 저염 다진 터키 이탈리안 야채 블렌드 개별 포장 파인애플 청크</p>	<p>30</p> <p>통밀 빵과 무설탕 젤리 & 스마트 밸런스 통곡밀 치리오스 저지방 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & 저지방 우유 (2개) 그릭 샐러드와 병아리콩 & 닭고기 애호박 & 토마토 샐러드 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 개별 포장 배</p> <hr/> <p>토마틸로 소스를 곁들인 돼지고기 카르니타스 피에스타 블렌드 고수 라임 라이스 통곡밀 화이트 옥수수 미니 토르티야 (2개) 생 사과</p>	<p>31</p> <p>통밀 빵과 무설탕 젤리 & 스마트 밸런스 통곡밀 오트밀 파우치 저지방 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 저지방 우유 (2개) 크리미 닭고기 페스토 샐러드 옥수수, 리마콩 & 토마토 샐러드 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 (2개) 개별 포장 복숭아</p> <hr/> <p>로스트 소고기 저지방 버섯 브라운 그레이비 & 저지방 옹골 감자 브로콜리 & 당근 통밀 크래커 (4개) 개별 포장 굴</p>	

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 2020~2025년 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 \$5.25입니다. 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