



다문화 가정 배달 식사의 2025 년 7 월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1 통곡물 치리오스 시리얼 무지방 요거트 (2 개) 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) 치킨 콘 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 이탈리안 드레싱 개별 포장 파인애플 덩어리 브라운 그레이비 소스를 곁들인 칠면조 포트 로스트 완두콩과 당근 통밀 옥수수 머핀 통밀 크래커 (4 팩) 생 오렌지	2 통곡물 오트밀 파우치 무지방 요거트 (2 개) 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) 미트로프 샌드위치 통곡물 햄버거 번과 미트로프 옥수수, 라임콩, 토마토 샐러드 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 케첩 이탈리안 드레싱 개별 포장 굴 코코넛 커리 소스를 곁들인 닭가슴살 당근 슬라이스 애그 누들 (계란 국수) 통밀 크래커 (4 팩) 개별 포장 열대과일 믹스	3 통밀빵 (2 개) + 땅콩버터 + 무설탕 잼 무지방 요거트 (2 개) 오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개) 발사믹 드레싱을 곁들인 그리스식 퀴노아 치킨 샐러드 코울슬로 (양배추 샐러드) 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 통밀 크래커 (4 팩) 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 이탈리안 드레싱 개별 포장 배 브라운 그레이비 소스를 곁들인 로스트 비프 익힌 시금치 나비넥타이 모양 파스타 생 사과	**4** **7 월 4 일 독립기념일 특별 식사** 닭가슴살 바비큐 소스 브로콜리 라이스 필라프 하와이안 롤 굴 레몬 크림 케이크 1% 우유
	8 통곡물 와플 + 무설탕 시럽 + 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린) 저지방 스트링 치즈 무지방 요거트 오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개) 멕시코풍 참치 샐러드 토마토 오이 샐러드 통밀빵 (2 개) 무설탕 암브로시아 디저트 달콤한 감귤 글레이즈 소스를 곁들인 돼지고기 안심 구이 고구마 브로콜리와 당근 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 (2 개) 생 사과	9 통곡물 오트밀 파우치 무지방 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) 망고 드레싱과 슬라이스 소고기를 곁들인 보리 샐러드 옥수수, 라임콩, 토마토 샐러드 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 통밀 크래커 (4 팩) 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 (2 개) 수제 랜치 드레싱 생 사과 베트남식 카라멜 치킨 베트남식 카라멜 소스를 곁들인 닭고기 깍둑썰기 카프리 혼합 야채 자스민 쌀밥 개별 포장 파인애플 덩어리	10 통밀빵 (2 개) + 땅콩버터 + 무설탕 잼 오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개) 심장 건강을 위한 병아리콩 샐러드 비트와 오렌지 샐러드 통밀 크래커 (4 팩) 개별 포장 복숭아 생선 타코 통곡물 흰 옥수수 미니 토르티야 (4 개) + 생선 스틱 (3 개) 피코 데 가요 혼합 야채 베이비 베이컨드 포테이토 개별 포장 굴	11 통곡물 건포도 시리얼 (레이즌 브랜) 무지방 요거트 (2 개) 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) 태국식 감귤 드레싱을 곁들인 치킨 크런치 샐러드 멕시코풍 옥수수, 애호박, 토마토 샐러드 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 디너 롤 개별 포장 굴 닭고기 깍둑썰기 샐사 란체라 완두콩과 당근 멕시코식 볶음밥 통곡물 흰 옥수수 토르티야 (2 개) 개별 포장 배
14 통곡물 미니 베이글 + 크림치즈 무지방 요거트 (2 개) 오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개) 참치 샐러드 큐민 라임 드레싱을 곁들인 검은콩과 퀘틸콩 샐러드 통밀빵 (2 개) 생 사과 칠면조 슬라이스 + 칠면조 그레이비비 소스 고구마 스칸디나비아 혼합 야채 통밀 크래커 (4 팩) 개별 포장 복숭아	15 통밀빵 + 무설탕 잼 + 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린) 통곡물 오트밀 파우치 무지방 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) 포피씨드 드레싱을 곁들인 치킨 파스타 샐러드 허브와 호두, 페타 치즈를 곁들인 파로 샐러드 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 통밀 크래커 (2 팩) 이탈리안 드레싱 개별 포장 굴 파르메산 선드라이 토마토 소스를 곁들인 삼색 파스타와 닭가슴살 옥수수와 당근 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 생 오렌지	16 통곡물 건포도 시리얼 (레이즌 브랜) 무지방 요거트 (2 개) 오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개) 칠면조 구이 샌드위치 통밀빵 (2 개) + 칠면조 구이 + 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 피망과 토마토 샐러드 마요네즈와 머스타드 개별 포장 배 바르바코아 소고기 피코 데 가요 피엑스타 혼합 야채 통곡물 흰 옥수수 미니 토르티야 (2 개) 멕시코식 볶음밥 생 사과	17 통곡물 블루베리 머핀 저지방 스트링 치즈 무지방 요거트 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) 소고기 햄버거 통곡물 햄버거 번 + 소고기 패티 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 은콩과 옥수수 샐러드 마요네즈와 머스타드 통조림 살구 홀리홀리 치킨 홀리홀리 파인애플 소스를 곁들인 닭고기 깍둑썰기 동양식 혼합 야채 계란 국수 볶음 통밀 크래커 (2 팩) 생 오렌지 무설탕 쿠키	18 통밀빵 (2 개) + 땅콩버터 + 무설탕 잼 무지방 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) 랜치 드레싱을 곁들인 치킨 파스타 샐러드 애호박과 토마토 샐러드 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 이탈리안 드레싱 생 사과 채식용 엔칠라다 캐서롤 브로콜리와 당근 통곡물 흰 옥수수 토르티야 (1 개) 현미밥 개별 포장 파인애플 덩어리





다문화 가정 배달 식사의 2025 년 7 월 메뉴



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
21 통밀빵 (2 개) + 땅콩버터 + 무설탕 잼 저지방 스트링 치즈 무지방 요거트 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) 베트남식 치킨 샐러드 콘페티 라이스 샐러드 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 (2 개) 개별 포장 복숭아 삶은 달걀 (1 개) 치킨 소시지 (1 개) 카프리 혼합 야채 베이비 구운 감자 통밀 크래커 (4 팩) 생 사과	22 통곡물 오트밀 파우치 오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개) 돼지고기 타코볼 (돼지고기, 핀토콩, 옥수수, 슈레드 치즈) 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 멕시코풍 퀴노아 샐러드 통곡물 흰 옥수수 미니 토르티야 (3 개) 고수 라임 드레싱 생 오렌지 콩파오 치킨 콩파오 소스를 곁들인 닭고기 깍둑썰기 동양식 혼합 야채 Jasmine Rice 통밀 크래커 (4 팩) 개별 포장 배	23 삶은 달걀 (2 개) 통곡물 건포도 시리얼 (레이즌 브랜) WG Granola Bar 무지방 요거트 (2 개) 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) Cranberry Basil Chicken Salad Asian Cucumber Salad 통밀 크래커 (4 팩) 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 (2 개) 개별 포장 열대과일 믹스 Cheese Ravioli w/ Marinara Sauce Broccoli 이탈리아식 혼합 야채 개별 포장 굴	24 통곡물 와플 + 무설탕 시럽 + 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린) 무지방 요거트 (2 개) 오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개) 발사믹 드레싱을 곁들인 그리스식 치킨 퀴노아 샐러드 건강한 채소 샐러드 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 통밀 크래커 (4 팩) 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 수제 랜치 드레싱 개별 포장 복숭아 팅가 소스를 곁들인 치킨 텡가 당근 깍둑썰기 스페인식 볶음밥 통곡물 흰 옥수수 토르티야 (1 개) 생 사과	25 통곡물 치리오스 시리얼 무지방 요거트 (2 개) 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) 칠면조 샌드위치 슬라이스한 칠면조 고기를 곁들인 통밀빵 (2 개) 멕시코풍 샐러드 마요네즈 / 머스타드 개별 포장 배 로스트 비프 버킨디 소스 고구마 익힌 시금치 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 (2 개) 생 오렌지
28 통곡물 오트밀 파우치 무지방 요거트 (2 개) 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) 요거트 드레싱을 곁들인 타라곤 치킨 샐러드 토마토 오이 샐러드 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 통밀 크래커 (4 팩) 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 이탈리안 드레싱 개별 포장 굴 생선 필레 옥수수와 라임콩 통곡물 흰 옥수수 미니 토르티야 (2 개) 멕시코식 볶음밥 개별 포장 열대과일 믹스 란체라 소스	29 통밀빵 (2 개) + 땅콩버터 + 무설탕 잼 무지방 요거트 저지방 스트링 치즈 오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개) 포피씨드 드레싱을 곁들인 치킨 파스타 샐러드 브로콜리와 피망 샐러드 혼합 채소 샐러드(스프링 믹스) 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 (2 개) 이탈리안 드레싱 생 오렌지 마리나라 소스를 곁들인 페네 파스타 저염 칠면조 다짐육 이탈리아식 혼합 야채 파르메산 치즈 (1 팩) 개별 포장 파인애플 덩어리	30 코티지 치즈를 곁들인 통밀빵 통곡물 치리오스 시리얼 무지방 요거트 무설탕 잼과 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린) 오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개) 병아리콩과 치킨이 들어간 그리스식 샐러드 애호박과 토마토 샐러드 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 개별 포장 배 토마틸로 소스를 곁들인 폴크 카르니타스 피에스타 혼합 야채 고수 라임 밥 통곡물 흰 옥수수 미니 토르티야 (2 개) 생 사과	31 통밀빵 + 무설탕 잼 + 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린) 통곡물 오트밀 파우치 무지방 요거트 (2 개) 오렌지 주스와 1% 우유 (2 개) 크림치킨 페스토 샐러드 옥수수, 라임콩, 토마토 샐러드 스마트 밸런스 스프레드(건강 마가린)를 곁들인 통밀 디너 롤 (2 개) 개별 포장 복숭아 버섯 브라운 그레이비 소스를 곁들인 솔즈베리 스테이크 조각 브로콜리 오렌지 감자 통밀 크래커 (4 팩) 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.

자발적인 후원금 하루에 \$5.25