



채식 배달 음식 2025년 8월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
				1
				완숙 계란 (1) WG 치리오스, FF 요거트 (2) 오렌지 파인애플 주스 & 1% 우유 (2)
				채식 프로방스 두부 샐러드 페스토 드레싱을 곁들인 옥수수 & 토마토 샐러드 스프링 믹스, WW 빵 (2개) 신선한 오렌지
				야채 후추 마늘 소스를 곁들인 소고기 샌드위치 당근 슬라이스, 현미밥 저지방 디너 롤 저지방 파인애플 청크
4	5	6	7	8
완숙 계란 (1) WG 치리오스 WW 빵 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2)	WG 오트밀 파우치 완숙 계란 (2개) WW 빵 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2개)	완숙 계란 (1) WG 치리오스 FF 요거트 (2) WW 빵 오렌지 주스 & 1% 우유 (2)	WG 오트밀 파우치 WW 빵 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2개)	WG 치리오스 그레놀라 허니 바 FF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2개)
닭고기 없는 그린빈 & 토마토 샐러드 멕시코 스타일 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2개) IW 배	쿠스쿠스/페타 치즈 샐러드 건강한 야채 샐러드 스프링 믹스 디너 롤 (2개) 만다린 오렌지	타이 시트러스 크런치 샐러드 비건 치킨 텐더 포함 스프링 믹스 WW 크래커 (4개입) WW 디너 롤 (2개) IW 복숭아	비건 타코 샐러드 (치킨리스 샌드위치, 핀토콩, 옥수수, 치즈) 스프링 믹스 WW 크래커 (4개입) IW 파인애플 청크	치킨리스 서브 피망 & 토마토 샐러드 WW 크래커 (4개입) WW 디너 롤 (2개입) IW 열대 과일 믹스
고기 없는 버거 블랙빈 비건 컨트리 버섯 그레이비 브로콜리 & 당근 현미	닭고기 없는 빵가루 입힌 패티와 채식 그레이비 이탈리안 베지 블렌드 페투치니 만다린 오렌지	채식 엔칠라다 캐서롤 완두콩 & 당근 채식 고수 라임 라이스 채식 배	비건 생선 필레 오리엔탈 채소 블렌드 현미 WW 디너 롤 타르타르 소스 신선한 오렌지	시금치 버섯 키슈 채식 소시지 (1개) 믹스 야채 베이킹 베이비 감자 신선한 사과
IW 열대 과일 믹스				
11	12	13	14	**15**
WG 오트밀 파우치 WW 빵, FF 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2개)	WG 치리오스 WW 빵, FF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2개)	WG 오트밀 파우치 완숙 계란 (2개) FF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2개)	WW 빵 (2개) (땅콩버터 & SF 젤리) 완숙 계란 (1개) FF 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2개)	WG 치리오스 그레놀라 허니 바 오렌지 주스 & 1% 우유 (2개)
치킨리스 랜치 파스타 샐러드 캘리포니아 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2개) IW 복숭아	닭고기 없는 옥수수 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 WW 크래커 (2개입) IW 파인애플 청크	미트리스 버거 WG 햄버거 번 (미트리스 버거 패티 포함) 옥수수, 리마콩 & 토마토 샐러드 마요네즈/머스타드 IW 만다린 오렌지	발사믹 드레싱을 곁들인 그릭 퀴노아 치킨리스 샐러드 코울슬로 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2개) IW 배	세프 샐러드 (닭고기 없는 청크, 피망, 옥수수, 당근, 오이, 잘게 썬 스위스 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2개) 수제 랜치 드레싱 신선한 사과
비건 생선 그린빈 조리한 보타이 파스타 타르타르 소스 신선한 사과	닭고기 없는 부드러운 칠레 베르데 핀토 콩 브로콜리 WG 화이트 미니 옥수수 토르티야 (2개) 신선한 오렌지	강낭콩을 곁들인 가든 칠리 당근 믹스 야채 WW 디너 롤 (2개) IW 열대 과일 믹스	채식 라자냐 브로콜리 & 당근 현미 신선한 사과	웨스턴 셀러브레이션 홀리데이 밀치킨 스트립 데리야끼 소스 브로콜리 제스민 라이스 파인애플 청크 크림이 망고 푸딩



채식 배달 음식 2025년 8월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
18	19	20	21	22
WG 오트밀 파우치 WW 빵 FF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2개) 지중해식 닭고기 없는 퀴노아 샐러드 블랙빈 & 콘 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2개) IW 복숭아 빵가루 입힌 닭고기 없는 패티 채식 컨트리 버섯 그레이비 완두콩 & 당근 야채 필라프를 곁들인 오르조 신선한 오렌지	SF 시럽을 곁들인 WG 와플 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2) 클래식 계란 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 (2개) IW 열대 과일 믹스 비건 생선 필레 채식 다이앤 소스 믹스 야채 페투치니 WW 디너 롤 신선한 사과	WG 오트밀 파우치 완숙 계란 (1개) FF 요거트 LF 스트링 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (2개) 망고 드레싱과 닭고기 없는 닭고기를 곁들인 보리 샐러드 옥수수, 리마콩, 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 크래커 (4개입) WW 디너 롤 (2개) 신선한 사과 채식 앤칠라다 캐서롤 카프리 야채 채식 고수 라임 라이스 채식 배	WW 빵 (2개) (땅콩버터 & SF 젤리) 완숙 계란 (1개) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2개) 심장 건강 병아리콩 샐러드 비트 & 오렌지 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2개) IW 복숭아 콩파오 소스 두부 완두콩 & 당근 채스민 라이스 신선한 오렌지	WG 치리오스 FF 요거트 (2개) 오렌지 주스 & 1% 우유 (2개) 치킨 없는 타이 시트러스 크런치 샐러드 멕시코산 옥수수, 애호박 & 토마토 샐러드 WW 디너 롤 (2개) IW 만다린 오렌지 피망, 애호박 & 체다 치즈 프리타타 비건 치킨 텐더 거울 야채 블렌드 베지테리언 멕시코산 라이스 WG 화이트 콘 토르티야 (1개) 신선한 사과
25	26	27	28	29
WG 미니 베이글 (크림치즈 포함) 완숙 계란 (1개) FF 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2개) 채식 프로방스 두부 샐러드 검은콩 & 렌틸콩 샐러드 (커민 라임 드레싱) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2개) 신선한 사과 비건 생선 필레 야채로 끓인 콩미 있는 토마토 스칸디나비아식 야채 블렌드 현미 통조림 살구	WG 오트밀 파우치 WW 빵 FF 요거트 LF 스트링 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (2개) 치킨리스 파스타 샐러드 (양귀비 씨 드레싱) 허브 파로 샐러드 (호두 & 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 크래커 (2개입) IW 만다린 오렌지 마리나라 소스를 곁들인 치즈 라비올리 비건 치킨 텐더 브로콜리 & 당근 폴렌타 WW 디너 롤 IW 복숭아	WG 오트밀 파우치 FF 요거트 (2개) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2개) 닭고기 없는 옥수수 파스타 샐러드 피망 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 크래커 (2개입) IW 배 고기 없는 미트볼 달콤한 시트러스 글레이즈 피에스타 야채 믹스 채식 고수 라임 라이스 WW 디너 롤 (2개) 신선한 사과	WG 블루베리 머핀 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (2개) 비건 햄버거 WG 햄버거 번 (고기 없는 버거 패티 포함) 스프링 믹스 블랙빈 & 콘 샐러드 마요네즈 & 머스터드 통조림 살구 아시아 소스 두부 커를릿 오리엔탈 야채 블렌드 채식 라이스 필라프 만다린 오렌지	WG 치리오스 FF 요거트 LF 스트링 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (2개) 치킨리스 렌치 파스타 샐러드 주키니 & 토마토 샐러드 스마트 밸런스 WW 디너 롤 신선한 사과 란체라 소스를 곁들인 닭고기 없는 텐더 완두콩 & 당근 핀토콩 WG 흰 옥수수 토르티야 (2개) 현미 IW 파인애플 청크

이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독 위원회에서 배정한 연방 노인 미국인법(연방 노인 미국인법) 기금을 통해 일부 지원됩니다. 모든 식사는 미국인을 위한 식생활 지침(DGA) 2020-2025 및 캘리포니아 보건복지부(캘리포니아 보건복지부)와 미국 농무부(미국 농무부)에서 정한 노인을 위한 식이 기준 섭취량(DRI)을 준수합니다. 당뇨병 환자를 위해 메뉴 전체에 무설탕 디저트와 물로 채워진 과일을 사용합니다. 매일 1% 우유를 제공합니다. 자발적인 기부금은 하루 5.25달러입니다. 주간 평균 식사는 1,600칼로리를 초과합니다. 나트륨 함량은 매일 분석하여 2,300mg을 초과하지 않도록 합니다. 나트륨 함량이 2,300mg을 초과하는 식사에는 소금통 아이콘이 표시됩니다. 양념은 분석되지 않으며 나트륨 함량이 증가할 수 있습니다. 특별 식사는 **로 표시되어 있으며, 해당 날짜의 나트륨 함량은 2,300mg을 초과할 수 있습니다.