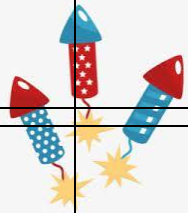
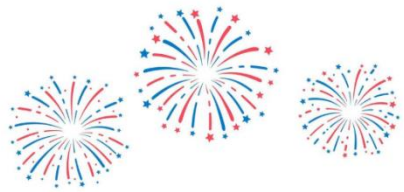




채식 가정 배달 식사의 2025 년 7 월 메뉴

| 월요일                                                                                   | 화요일                                                                                            | 수요일                                                                                                                                   | 목요일                                                                                          | 금요일                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                       | 1<br>통곡밀 치리오스<br>통밀 빵<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)                               | 2<br>완숙 계란 (2 개)<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)                                                                           | 3<br>통밀 빵 (2 개)과 땅콩버터 & SF 젤리<br>완숙 계란 (1 개)<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개) | **4**<br><br><b>**7 월 4 일 독립기념일 특별 식사**</b>                                                 |
|                                                                                       | 닭고기 없는 옥수수 파스타 샐러드<br>토마토 오이 샐러드<br>통밀 크래커 (2 개)<br>개별 포장 파인애플 청크                              | 고기 없는 버거<br>통곡밀 햄버거 번과 고기 없는 버거 패티<br>옥수수, 리마콩 & 토마토 샐러드<br>마요네즈/머스타드<br>개별 포장 굴                                                      | 발사믹 드레싱을 곁들인 그릭 퀴노아 닭고기 없는 샐러드<br>코울슬로<br>스프링 믹스<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>개별 포장 배                 | 치킨 스트립<br>바비큐 소스<br>브로콜리<br>필라프 라이스<br>하와이안 롤<br>굴<br>레몬 크림 케이크<br>1% 우유                    |
|                                                                                       | 닭고기 없는 부드러운<br>칠레 베르데<br>핀토 콩<br>브로콜리<br>통곡밀 화이트 미니 옥수수 토르티야 (2 개)<br>생 오렌지                    | 강낭콩을 곁들인 가든 칠리<br>당근<br>믹스 야채<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>개별 포장 열대 과일 믹스                                                                      | 채식 라자냐<br>브로콜리 & 당근<br>현미<br>생 사과                                                            |                                                                                             |
|                                                                                       | 7<br>통곡밀 오트밀 파우치<br>통밀 빵<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)                            | 8<br>통곡밀 와플과 SF 시럽<br>LF 스트링 치즈<br>과당 친화 요거트<br>오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개)                                                             | 9<br>통곡밀 오트밀 파우치<br>완숙 계란 (1 개)<br>과당 친화 요거트<br>LF 스트링 치즈<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)            | 10<br>통밀 빵 (2 개)과 땅콩버터 & SF 젤리<br>완숙 계란 (1 개)<br>오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개)                  |
| 지중해식 닭고기 없는 퀴노아 샐러드<br>검은콩 & 옥수수 샐러드<br>스프링 믹스<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>개별 포장 복숭아          | 클래식 계란 샐러드<br>토마토 오이 샐러드<br>스프링 믹스<br>통밀 빵 (2 개)<br>개별 포장 열대 과일 믹스                             | 오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)<br>망고 드레싱을 곁들인 보리 샐러드& 채식 닭고기<br>옥수수, 리마콩, 토마토 샐러드<br>스프링 믹스<br>스프링 믹스<br>통밀 크래커 (4 개입)<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>생 사과 | 심장 건강한 병아리콩 샐러드<br>비트 & 오렌지 샐러드<br>스프링 믹스<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>개별 포장 복숭아                      | 닭고기 없는 타이 시트러스 크런치 샐러드<br>멕시코산 옥수수, 애호박 & 토마토 샐러드<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>개별 포장 굴               |
| 빵가루 입힌 닭고기 없는 패티<br>채식 컨트리 버섯 그레이비<br>완두콩 & 당근<br>야채 필라프를 곁들인 오르조<br>생 오렌지            | 채식 다이앤 소스를 곁들인<br>비건 생선 필레<br>믹스 야채<br>페투치니<br>통밀 디너 롤<br>생 사과                                 | 채식 앤칠라다 캐서롤<br>카프리 야채<br>채식 고수 라임 라이스<br>개별 포장 배                                                                                      | 두부와 콩파오 소스<br>완두콩 & 당근<br>재스민 라이스<br>생 오렌지                                                   | 피망, 애호박, 체다 치즈 프리타타<br>비건 치킨텐더<br>겨울 야채 블렌드<br>채식 멕시코 라이스<br>통곡밀 화이트 옥수수 토르티야 (1 개)<br>생 사과 |
| 14<br>통곡밀 미니 베이글과 크림치즈<br>완숙 계란 (1 개)<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개) | 15<br>통곡밀 오트밀 파우치<br>통밀 빵<br>과당 친화 요거트<br>LF 스트링 치즈<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)                    | 16<br>통곡밀 오트밀 파우치<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개)                                                                     | 17<br>통곡밀 블루베리 머핀<br>LF 스트링 치즈<br>과당 친화 요거트<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)                          | 18<br>통곡밀 치리오스<br>과당 친화 요거트<br>LF 스트링 치즈<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)                            |
| 채식 프로방스 두부 샐러드<br>커민 라임 드레싱을 곁들인<br>검은콩 & 렌틸콩 샐러드<br>스프링 믹스<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>생 사과  | 양귀비 씨 드레싱을 곁들인<br>닭고기 없는 파스타 샐러드<br>허브 파로 샐러드와 호두 & 페타 치즈<br>스프링 믹스<br>통밀 크래커 (2 개)<br>개별 포장 굴 | 닭고기 없는 옥수수 파스타 샐러드<br>피망 & 토마토 샐러드<br>스프링 믹스<br>통밀 크래커 (2)<br>개별 포장 배                                                                 | 비건 햄버거<br>통곡밀 햄버거 번과 고기 없는 버거 패티 포함<br>스프링 믹스<br>블랙빈 & 콘 샐러드<br>마요네즈 & 머스터드<br>통조림 살구        | 닭고기 없는 렌치 파스타 샐러드<br>애호박 & 토마토 샐러드<br>스마트 밸런의 통밀 디너 롤<br>생 사과                               |
| 비건 생선 필레<br>야채로 만든 품이 있는 토마토 조림<br>스칸디나비아식 야채 블렌드<br>현미<br>통조림 살구                     | 마리나라 소스를 곁들인 치즈 라비올리<br>비건 치킨 텐더<br>브로콜리 & 당근<br>폴렌타<br>통밀 디너 롤<br>개별 포장 복숭아                   | 달콤한 감귤 그레이즈<br>피에스타 야채 믹스<br>채식 고수 라임 라이스<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>생 사과                                                                    | 아시안 소스를 곁들인 두부 커플릿<br>오리엔탈 야채 블렌드<br>채식 라이스 필라프<br>개별 포장 굴                                   | 란체라 소스를 곁들인 닭고기 없는 텐더<br>완두콩 & 당근<br>핀토콩<br>통곡밀 흰 옥수수 토르티야 (2 개)<br>현미<br>개별 포장 파인애플 청크     |





채식 가정 배달 식사의 2025 년 7 월 메뉴

| 월요일                                                                                                                                                                                                                                                          | 화요일                                                                                                                                                                                                                                                                               | 수요일                                                                                                                                                                                                                                                         | 목요일                                                                                                                                                                                                                                              | 금요일                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>21</b><br>통밀 빵 (2 개)과 땅콩버터 & SF 젤리<br>과당 친화 요거트<br>LF 스트링 치즈<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)<br>베트남식 닭고기 없는 샐러드<br>콘페티 라이스 샐러드<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>개별 포장 복숭아<br>완숙 계란 (2 개)<br>베이비 구운 감자<br>카프리 야채<br>통곡밀 오트밀 파우치<br>생 사과                                         | <b>22</b><br>통곡밀 오트밀 파우치<br>오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개)<br>비건 타코 볼<br>(닭고기 없는 청크, 핀토콩, 옥수수, 잘게 썬 치즈)<br>스프링 믹스<br>멕시코인 퀴노아 샐러드<br>통곡밀 화이트 옥수수 미니 토르티야 (3 개)<br>고수 라임 드레싱<br>생 오렌지<br>채식 살구 소스를 곁들인 빵가루 입힌 닭고기 없는 패티<br>옥수수 & 리마콩<br>통밀 디너 롤<br>채스민 라이스<br>개별 포장 배                   | <b>23</b><br>통곡밀 치리오스<br>통곡밀 그레놀라 바<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)<br>크랜베리 바질 치킨리스 샐러드<br>아시안 오이 샐러드<br>스프링 믹스<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>개별 포장 열대 과일 믹스<br>야채 코코넛 카레 소스를 곁들인<br>두부 커플릿<br>당근<br>현미<br>개별 포장굴                                          | <b>24</b><br>곁들인 통밀 빵 (2 개)과 땅콩버터와 SF 젤리<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개)<br>발사믹 드레싱을 곁들인 그리스식 닭고기 없는 퀴노아 샐러드, 건강향<br>야채 샐러드<br>아채 샐러드<br>스프링 믹스<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>개별 포장 복숭아<br>시금치 버섯 키슈<br>스칸디나비아 야채 블렌드<br>스페인식 채식 밥<br>생 오렌지 | <b>25</b><br>통곡밀 치리오스<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)<br>클래식 계란 샐러드<br>멕시코인 스타일 샐러드<br>스프링 믹스<br>통밀 빵 (2 개)<br>개별 포장 배<br>치킨리스 텐더<br>야채 크리올 소스<br>믹스 야채<br>페투치니 파스타<br>통밀 디너 롤<br>생 오렌지 |
| <b>28</b><br>통곡밀 오트밀 파우치<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)<br>요거트 드레싱을 곁들인 타라곤 닭고기 없는 샐러드<br>토마토 오이 샐러드<br>스프링 믹스<br>스마트 밸런스의 통밀 디너 롤<br>이탈리안 드레싱<br>개별 포장 굴<br>생선 서브<br>란체라 소스<br>옥수수 & 리마콩<br>멕시코인 라이스<br>통곡밀 옥수수 미니 토르티야 (4 개)<br>개별 포장 열대 과일 믹스 | <b>29</b><br>통밀 빵 (2 개)과 땅콩버터와 SF 젤리<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지-파인애플 주스와 1% 우유 (2 개)<br>양귀비 씨 드레싱을 곁들인 닭고기 없는 파스타 샐러드<br>브로콜리 & 피망 샐러드<br>스프링 믹스<br>스마트 밸런스의<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>이탈리안 드레싱<br>생 오렌지<br>렌네 파스타와 마리나라 소스<br>닭고기 없는 텐더<br>이탈리안 야채 블렌드<br>파마산 치즈 (1 팩)<br>개별 포장 파인애플 청크 | <b>30</b><br>통밀 빵과 SF 젤리<br>통곡밀 치리오스<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (2 개)<br>채식 그릭 샐러드와 병아리콩 & 채식 닭고기<br>애호박 & 토마토 샐러드<br>스마트 밸런스의 통밀 디너 롤<br>개별 포장 배<br>란체라 소스를 곁들인 닭고기 없는 스트립<br>피에스타 블렌드<br>채식 고수 라임 라이스<br>통곡밀 화이트 옥수수 미니 토르티야 (2 개)<br>생 사과 | <b>31</b><br>통밀 빵과 SF 젤리 & 스마트<br>통곡밀 오트밀 파우치<br>과당 친화 요거트 (2 개)<br>오렌지 주스 & 1% 우유 (2 개)<br>크리미 닭고기 없는 페스토 샐러드<br>옥수수, 리마콩 & 토마토 샐러드<br>통밀 디너 롤 (2 개)<br>개별 포장 복숭아<br>채식 미트볼<br>채식 버섯 브라운 그레이비<br>브로콜리 & 당근<br>오깅 감자<br>통밀 디너 롤<br>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