

어르신 점심 메뉴 - 2025 년 7 월



월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1 야채 라자냐 돼지 안심 달콤한 감귤 그레이즈 녹두 & 당근 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 생 사과 Apple 1% 우유	2 다진 닭가슴살 오렌지 소스 오리엔탈 야채 블렌드 라이스 필라프 굴 1% 우유	**3** 7 월 4 일 특별 메뉴 닭가슴살 바비큐 소스 곁들임 (1 팩) 감자 샐러드 브로콜리 하와이안 롤 굴 아이스크림 바 1% 우유	4 
7	8	9	10	11
돼지 등심 카라멜 소스 브로콜리 현미 생 사과 1% 우유	터키 로스트 스칸디나비아 야채 블렌드 고구마 브라운 그레이비 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 파인애플 청크 1% 우유	각독설기한 소고기 스트로가노프 소스 당근 계란 국수 굴 우유 1%	치킨 미트볼 달콤한 감귤 그레이즈 오리엔탈 야채 블렌드 퀴노아 필라프 닭 국수 계란 국수 생 오렌지 1% 우유	팅가 치킨 캘리포니아 야채 블렌드 고수 라임 라이스 무설탕 앰프로시아 무설탕 푸딩 1% 우유
14	15	16	17	18
각독설기한 닭고기 파마산 치즈 & 말린 토마토 소스 완두콩 & 당근 삼색 파스타 열대 과일 믹스 1% 우유	바르바코아 소고기 오리건 빈 메들리 멕시코 라이스 통곡밀 토르티야 생 오렌지 1% 우유	참치 샐러드 옥수수, 리마콩 & 토마토 샐러드 계란 수프 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 생 사과 1% 우유	각독설기한 닭고기 아시안 소스 스칸디나비아 야채 블렌드 계란 국수 굴 무설탕 푸딩 1% 우유	각독설기한 소고기 란체라 소스 브로콜리 & 당근 현미 통곡밀 토르티야 생 오렌지 1% 우유
21	22	23	24	25
야채 계란 샐러드 페스토 드레싱을 곁들인 옥수수 토마토 샐러드 모로코식 렌틸 야채 수프 통밀 빵 생 오렌지 1% 우유	소고기 치즈버거 스위스 치즈 잘게 썬 양상추, 토마토 & 적양파 통곡밀 햄버거 번 마요네즈 & 머스터드 피에스타 콘 & 피망 샐러드 파인애플 청크 1% 우유	닭가슴살 짭짤한 토마토 소스 완두콩 & 당근 현미 열대 과일 믹스 1% 우유	돼지 등심 달콤한 감귤 그레이즈 믹스 야채 고구마 통밀 디너 롤 굴 1% 우유 1%	치킨 스트립 오리엔탈 야채 블렌드 파인애플 볶음밥 통조림 배 쿡파오 소스 우유 1%
28	29	30	31	
타라곤 치킨 샐러드 요거트 드레싱을 곁들인 브로콜리 & 피망 샐러드 스마트 밸런스의 통밀 디너 롤 굴 1% 우유	멕시코 소고기 코시도 수프 각독설기한 소고기 소고기 육수 야채 믹스 통밀 크래커 (4 팩) 생 사과 무설탕 쿠키 1% 우유	터키 볼로네즈 이탈리아 야채 블렌드 보타이 파스타 파마산 치즈 (1 팩) 통조림 복숭아 1% 우유	구운 킬라피아 란체라 소스 브로콜리 멕시코 라이스 통곡밀 토르티야 (1 개) 생 오렌지 1% 우유	자발적 후원금 - \$3.00 60 세 미만 식사비 - \$5.00  고기 없는 식사

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.