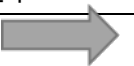


유당 무함유 택배 식사 11월 - 메뉴 2025

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
3 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2) 베트남 치킨 샐러드 완두콩 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 복숭아 삶은 계란 (2) 애플 치킨 소시지 (1) 카프리 야채 블렌드 해시 브라운 WW 빵 신선한 사과	4 WG 체리오스 오렌지 파인애플 주스 & LF 우유 (2) LF 돼지고기 타코 덮밥 (폴드 포크, 핀토빈, 옥수수, LF 페타 치즈) 스프링 믹스 현미 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 고수 라임 드레싱 프레시 오렌지 쿵파오 치킨 쿵파오 소스 위드 다이스 치킨 동양 야채 블렌드 자스민 쌀 WW 크래커 (4 pk) IW 배	5 WW 빵 (2) 허머스 LF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2) LF 크랜베리 바질 치킨 샐러드 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 열대 과일 믹스 카르네 콘 칠레 (칠리 소스를 곁들인 큐브 비프) 완두콩 & 당근 LF 멕시코 리이스 IW 살구	6 WG 미니 베이글 땅콩 버터 & SF 젤리 오렌지 파인애플 주스 & LF 우유 (2) LF 셰프 샐러드 (얇게 썬 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, LF 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 LF 홈메이드 랜치 드레싱 신선한 사과 WG 트리코롤 파스타 w/ LF 크림 마늘 소스 & 닭 가슴살 브뤼셀 콩나물 IW 만다린 오렌지	7 WW 빵 w/ 땅콩 버터 & SF 젤리 WG 오트밀 파우치 LF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2) LF 그리드 퀴노아 치킨 샐러드 발사믹 드레싱 포함 스프링 믹스 방울토마토 WW 크래커 (4 pk) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 복숭아 LF 쇠고기 엔칠라다 캐서롤 스칸디나비아 야채 블렌드 현미 WW 디너 롤 w/ 스마트 밸런스 IW 파인애플
10 WG 오트밀 파우치 LF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2) 시그니처 치킨 샐러드 얇게 썬 오이 & 방울토마토 스프링 믹스 WW 빵 (2) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 만다린 오렌지 구운 생선 살사 란체라 검은콩 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) LF 멕시코 리이스 IW 열대 과일 믹스	**11** **재향군인의 날 축하** 로스트 비프 LF 버섯 그레이비 베이비 구운 감자 브로콜리 & 당근 디너 롤 파인애플 청크 암브로시아 LF 우유 	12 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요구르트 (2) 오렌지 파인애플 주스 & LF 우유 (2) 그리스 샐러드 w/ Garbanzo 콩 & 치킨 WG 피자 빵 허머스 IW 배 로스트 비프 LF 버섯 브라운 그레이비 포함 당근 LF 으깬 감자 IW 만다린 오렌지	13 WG 체리오스 LF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2) 참치 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 (2) 고수 라임 드레싱 신선한 사과 큐브 쇠고기 LF 페퍼 마늘 소스 포함 당근 & 옥수수 현미 WW 디너 롤 w/ 스마트 밸런스 IW 파인애플 청크	14 WW 빵 (2) 허머스 WG 오트밀 파우치 오렌지 파인애플 주스 & LF 우유 (2) LF 크림리 페스토 치킨 샐러드 LF 심장 건강 가르반조 샐러드 IW 복숭아 LF 고기 없는 미트볼 LF 브라운 그레이비 포함 LF 으깬 감자 완두콩 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 프레시 오렌지
17 WG 미니 베이글 w/ SF 젤리 & 스마트 밸런스 LF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2) 닭고기 위드 녹두 & 토마토 샐러드 LF 멕시코 스타일 샐러드 스마트 밸런스가 있는 디너 롤 IW 배 폴드 포크 토마틸로 살사 w/ 검은콩 완두콩 & 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과	18 WG 잉글리쉬 머핀 w/ 칠면조 소시지 패티 삶은 계란 (1) 오렌지 파인애플 주스 & LF 우유 (2) 쿠스쿠스 w/ LF 페타 치즈 샐러드 건강한 채소 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 만다린 오렌지 터키 볼로네제 이탈리아 야채 블렌드 WG 펜네 파스타 IW 복숭아	19 WG 체리오스 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2) 치킨 타이 시트러스 크런치 샐러드 완두콩 WW 디너 롤 (2) IW 파인애플 청크 레몬그라스 소스를 곁들인 다이스 치킨 동양 야채 블렌드 당근 자스민 쌀 프레시 오렌지	20 WW 빵 (2) w/ SF 젤리 & 스마트 밸런스 WG 오트밀 파우치 오렌지 파인애플 주스 & LF 우유 (2) 다진 돼지고기 검은콩 & 옥수수 구운 파히타 블렌드 스프링 믹스 WW 로티니 LF 페타 치즈 고수 라임 드레싱 IW 복숭아 마리나라 소스 스파게티 & 같은 쇠고기 스칸디나비아 채소 블렌드 IW 열대 과일 믹스	21 WG 체리오스 LF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2) LF 치킨 퀴노아 샐러드 위드 버터넛 스위시 피망 & 토마토 샐러드 WW 디너 롤 (2) IW 살구 구운 생선 혼합 야채 베이비 베이커 감자 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 피코 데 갈로 IW 만다린 오렌지





유당 프리 택배 식사 2025년 11월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
24	25	26	**27**	**28**
WW 빵 w/ SF 젤리 & 스마트 밸런스 WG 오트밀 파우치 LF 요구르트 (2) 오렌지 파인애플 주스 & LF 우유 (2)	WG 빵 (2) 땅콩버터 & SF 젤리 오렌지 주스 & LF 우유 (2)	WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (2)	**추수감사절 축하** 구운 칠면조 LF 브라운 그레이비 LF 으깬 감자 녹두 & 당근 하와이안 롤 프레시 오렌지 체리 파이 LF 우유	**추수감사절 브런치** 슬라이스 햄 살구 소스 콜라드 그린 고구마 디너 롤 과일 젤라틴 LF 우유
LF 치킨 랜치 파스타 샐러드 스프링 믹스 얇게 썬 오이 & 방울토마토 WW 크래커 (2pk) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 복숭아	(얇게 썬 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, LF 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 홈메이드 랜치 드레싱 프레시 오렌지	LF 치킨 & 옥수수 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 크래커 (2pk) 고수 라임 드레싱 IW 살구		
빵가루 입힌 생선 브로콜리 WG 화이트 콘 토르티야 (1) LF 스페인 쌀 피코 데 갈로 신선한 사과	큐브 쇠고기 스트로가노프 소스 당근 계란국수 암브로시아	돼지고기 카르니타스 w/ LF 살사 베르데 혼합 야채 토마토 고수 쌀 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) IW 파인애플 청크		



이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독위원회가 할당한 연방 미국 노인법의 자금을 통해 부분적으로 자금을 조달합니다. 모든 식사는 미국인을 위한 식이 지침(DGA) 2020 - 2025 및 캘리포니아 보건부에서 결정한 노인을 위한 식이 기준 섭취량(DRI)을 준수합니다. 복지청 및 미국 농무부. 당뇨병 환자를 수용하기 위해 무설탕 디저트와 물이 들어 있는 과일이 메뉴 전체에 사용됩니다. 매일 1% 우유가 제공됩니다. 자발적 기부금은 하루 \$5.25입니다. 주당 평균 식사는 >1600칼로리를 제공합니다. 나트륨은 매일 2300mg을 초과하지 않도록 분석됩니다. 나트륨 함량이 2300mg을 초과하는 모든 식사는 솔트통 아이콘으로 표시됩니다. ⚡️조미료는 분석되지 않으며 나트륨을 증가시킬 수 있습니다. 특별 기내식은 **로 표시되며, 이 날에는 나트륨이 2300mg을 초과할 수 있습니다.