



다문화 가정 배달 식사 2025년 11월 메뉴

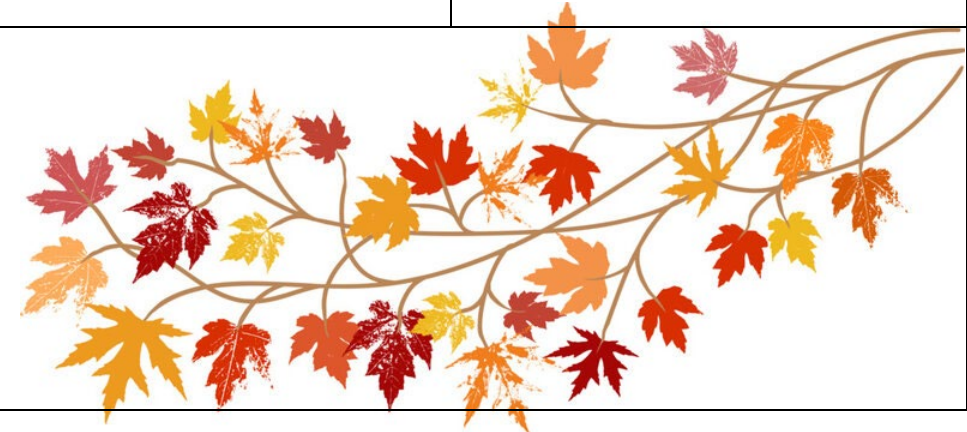
월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
3 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 스트링 치즈 FF 요구르트 오렌지 주스 & 우유 1% (2)	4 WG 체리오스 오렌지 파인애플 주스 & 우유 1% (2)	5 WW 빵 (2) 허머스 FF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (2)	6 WG 팬케이크 (2) / SF 시럽 & 스마트 밸런스 오믈렛 오렌지 파인애플 주스 & 우유 1% (2)	7 WG 와플 땅콩 버터 & SF 젤리 FF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (2)
베트남 치킨 샐러드 완두콩 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 복숭아 삶은 계란 (2) 애플 치킨 소시지 (1) 카프리 야채 블렌드 해시 브라운 WW 빵 신선한 사과	돼지고기 타코 덮밥 (폴드 포크, 핀토빈, 옥수수, 페타 치즈) 스프링 믹스 현미 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 고수 라임 드레싱 & 사워 크림 프레시 오렌지 쿵파오 치킨 쿵파오 소스 위드 다이스 치킨 동양 야채 블렌드 자스민 쌀 WW 크래커 (4 pk) IW 배	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 멕시코 라이스 IW 살구	세프 샐러드 (얇게 썬 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 홈메이드 랜치 드레싱 신선한 사과 치킨 알프레도 WG 트리코롤 파스타 w/ 알프레도 소스 & 닭 가슴살 브뤼셀 콩나물 IW 만다린 오렌지	그릭 퀴노아 치킨 샐러드 발사믹 드레싱 포함 스프링 믹스 방울토마토 WW 크래커 (4 pk) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 복숭아 쇠고기 엔칠라다 캐서롤 스칸디나비아 야채 블렌드 현미 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 파인애플
10 WG 팬케이크 w/ SF 시럽 & 스마트 밸런스 FF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (2)	**11** **재향군인의 날 축하** 로스트 비프 버섯 그레이비 베이비 구운 감자 브로콜리 & 당근 디너 롤 파인애플 청크 티라미수 컵 우유 1%	12 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 FF 요구르트 (2) 오렌지 파인애플 주스 & 우유 1% (2)	13 WG 체리오스 FF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (2)	14 WW 빵 (2) 땅콩버터 & SF 젤리 WG 오트밀 파우치 오렌지 파인애플 주스 & 우유 1% (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) 멕시코 라이스 IW 열대 과일 믹스		그릭 샐러드 w/ Garbanzo 콩 & 치킨 WG 피타 빵 허머스 IW 배 솔즈베리 스테이크 w/ 버섯 브라운 그레이비 당근 매시드 포테이토 IW 만다린 오렌지	참치 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과 큐브 쇠고기 w/ 후추 마늘 소스 당근 & 옥수수 현미 WW 디너 롤 w/ 스마트 밸런스 IW 파인애플 청크	크림치즈 페스토 치킨 샐러드 심장 건강 가르반조 샐러드 IW 복숭아 치킨 미트볼 브라운 그레이비 포함 매시드 포테이토 완두콩 WW 디너 롤 (2) 프레시 오렌지
17 WG 미니 베이글 w/ 크림 치즈 FF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (2)	18 WG 잉글리쉬 머핀 w/ 칠면조 소시지 페티 삶은 계란 (1) 오렌지 파인애플 주스 & 우유 1% (2)	19 WG 체리오스 WG 초콜릿 그레놀라 LF 스트링 치즈 FF 요구르트 오렌지 주스 & 우유 1% (2)	20 WW 빵 (2) w/ SF 젤리 & 스마트 밸런스 WG 오트밀 파우치 오렌지 파인애플 주스 & 우유 1% (2)	21 WG 체리오스 FF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (2)
닭고기 위드 녹두 & 토마토 샐러드 멕시코 스타일 샐러드 WW 디너 롤 w/ 스마트 밸런스 IW 배 폴드 포크 토마틸로 살사 w/ 검은콩 완두콩 & 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과	쿠스쿠스 w/ 페타 치즈 샐러드 건강한 채소 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 만다린 오렌지 터키 볼로네제 이탈리아 야채 블렌드 WG 팬케 파스타 IW 복숭아	오렌지 주스 & 우유 1% (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	다진 돼지고기 검은콩 & 옥수수 구운 파히타 블렌드 페타 치즈 스프링 믹스 WW 로티니 고수 라임 드레싱 IW 복숭아 마리나라 소스 스파게티 & 같은 쇠고기 스칸디나비아 채소 블렌드 IW 열대 과일 믹스	치킨 퀴노아 샐러드 위드 버터넛 스쿼시 피망 & 토마토 샐러드 WW 디너 롤 (2) IW 살구 생선 타코 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 생선 스틱 (3) 혼합 야채 베이비 베이커 감자 피코 데 갈로 IW 만다린 오렌지





다문화 가정 배달 식사 2025년 11월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
24	25	26	**27**	**28**
WW 빵 w/ SF 젤리 & 스마트 밸런스 WG 오트밀 파우치 FF 요구르트 LF 스트링 치즈 오렌지 파인애플 주스 & 우유 1% (2)	WG 팬케이크 (2) f/ SF 시럽 & 스마트 밸런스 삶은 계란 (1) 오렌지 주스 & 우유 1% (2)	WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 FF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (2)	**추수감사절 축하** 구운 칠면조 브라운 그레이비 매시드 포테이토 녹두 & 당근 하와이안 롤 프레시 오렌지 호박 파이 우유 1%	**추수감사절 브런치** 슬라이스 햄 살구 소스 콜라드 그린 고구마 디너 롤 과일 젤라틴 우유 1%
치킨 랜치 파스타 샐러드 스프링 믹스 얇게 썬 오이 & 방울토마토 WW 크래커 (2pk) 이탈리안 드레싱 IW 복숭아 빵가루 입힌 생선 브로콜리 WG 화이트 콘 토르티야 (1) 스페인 쌀 피코 데 갈로 신선한 사과	세프 샐러드 (얇게 썬 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 홈메이드 랜치 드레싱 프레시 오렌지 큐브 쇠고기 스트로가노프 소스 당근 계란국수 암브로시아	오렌지 주스 & 우유 1% (2) 치킨 & 옥수수 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 크래커 (2pk) 이탈리안 드레싱 IW 살구 돼지고기 카르니타스 샐사 베르데 w/ 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.

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org