



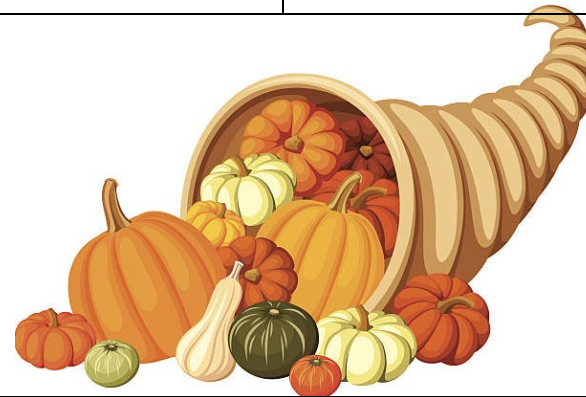
채식 가정 배달 식사 2025년 11월 메뉴

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) f/ 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 치킨리스 샐러드 완두콩 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 복숭아	쇠고기 서브 타코 볼 (으깬 쇠고기 서브, 핀토콩, 옥수수, 페타 치즈) 스프링 믹스 현미 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 베지 고수 라임 드레싱 & 사워 크림 프레시 오렌지	크랜베리 바질 치킨리스 샐러드 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 열대 과일 믹스	채식 셰프의 샐러드 (닭고기 없는 덩어리, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 채식 홈메이드 랜치 드레싱 신선한 사과	그리스 퀴노아 치킨리스 샐러드 발사믹 드레싱 포함 스프링 믹스 & 방울토마토 WW 크래커 (4 pk) WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 복숭아
삶은 계란 (2) 치킨리스 소시지 (1) 카프리 야채 블렌드 당근 해시 브라운 WW 빵 신선한 사과	치킨리스 청크 채식 콩파오 소스 포함 동양 야채 블렌드 자스민 쌀 WW 크래커 (4 pk) IW 배	채식 카르네 콘 칠레 (큐브 비프 서브 & 칠리 소스) 완두콩 & 당근 채식 멕시칸 라이스 IW 살구	채식 치킨 알프레도 WG 트리첼러 파스타 w/ 채식 알프레도 소스 & 닭 없는 가슴살 브뤼셀 콩나물 IW 만다린 오렌지	채식 엔칠라다 캐서롤 카프리 야채 블렌드 채식 고수 라임 라이스 IW 파인애플
10 WG 팬케이크 w/ SF 시럽 FF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (2)	**재향군인의 날 축하** 큐브 쇠고기 서브 채식 컨트리 버섯 그레이비 베이비 구운 감자 브로콜리 & 당근 디너 롤 IW 파인애플 청크 티라미수 컵 우유 1%	12 WG 오트밀 파우치 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 치킨리스 샐러드 얇게 썬 오이 & 방울토마토 스프링 믹스 WW 빵 (2) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 만다린 오렌지	피쉬 서브 살사 란체라 검은콩 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 채식 멕시칸 라이스 IW 열대 과일 믹스	그릭 샐러드 w/ Garbanzo 콩 & 치킨리스 치킨 스프링 믹스 WG 피타 빵 허머스 홈메이드 랜치 드레싱 IW 배	클래식 에그 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 (2) 이탈리안 드레싱 신선한 사과	크리미 페스토 치킨리스 샐러드 심장 건강 가르반조 샐러드 IW 복숭아
17 WG 미니 베이글 w/ 크림 치즈 FF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (2)	18 WG 잉글리쉬 머핀 w/ 채식 소시지 패티 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)
채식 녹두 & 토마토 샐러드 치킨리스 치킨 포함 멕시칸 스타일 샐러드 WW 디너 롤 IW 배	쿠스쿠스 w/ 페타 치즈 샐러드 건강한 채소 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 만다린 오렌지	타이 시트러스 크런치 샐러드 치킨리스 치킨 포함 완두콩 WW 디너 롤 (2) IW 파인애플 청크	크럼블 비프 서브 검은콩 & 옥수수 구운 파히타 블렌드 스프링 믹스 WW 로티니 고수 라임 드레싱 IW 복숭아	퀴노아 샐러드 w/ 버터넛 스위치 & 치킨리스 치킨 피망 & 토마토 샐러드 WW 디너 롤 (2) IW 살구 채식 생선 타코 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 피쉬 스틱 서브 (3) 포함 혼합 야채 베이비 베이커 감자 피코 데 갈로 IW 만다린 오렌지
치킨리스 텐더 살사 토마틸로 w/ 검은콩 완두콩 & 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과	피쉬 서브 타르타르 소스 포함 동양 야채 블렌드 현미 IW 복숭아	치킨리스 척 v/ 채식 레몬그라스 소스 동양 야채 블렌드 당근 자스민 쌀 프레시 오렌지	마리나라 소스 스파게티 & 크럼블 비프 서브 스칸디나비아 채소 블렌드 IW 열대 과일 믹스	



채식 가정 배달 식사 2025년 11월 메뉴

월요일 24	화요일 25	수요일 26	목요일 **27**	금요일 **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 그레인ola FF 요구르트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (2)	**추수감사절 축하** 빵가루 입힌 치킨리스 패티 채식 브라운 그레이비 녹두 & 당근 현미 프레시 오렌지 호박 파이 우유 1%	**추수감사절 브런치** 미트볼 서브 살구 소스 콜라드 그린 고구마 디너 롤 과일 젤라틴 우유 1%
치킨리스 랜치 파스타 샐러드 스프링 믹스 얇게 썬 오이 & 방울토마토 WW 크래커 (2pk) 이탈리안 드레싱 IW 복숭아	채식 세프의 샐러드 (치킨리스 치킨, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 포함 홈메이드 랜치 드레싱 프레시 오렌지	치킨리스 옥수수 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 크래커 (2pk) 이탈리안 드레싱 IW 살구		
피쉬 서브 브로콜리 WG 화이트 콘 토르티야 (1) 채식 스페인 쌀 피코 데 갈로 신선한 사과	큐브 쇠고기 서브 v/ 채식 스트로가노프 소스 당근 계란국수 암브로시아	치킨리스 텐더 살사 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