

시니어 점심 메뉴 - 2025년 11월 다문화

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
3	4	5	6	7
야채 계란 샐러드 구운 붉은 감자 모로코 렌틸콩 & 야채 수프 WW 빵 프레시 오렌지 우유 1%	돼지 등심 시트러스 스위트 글레이즈 5방향 채식 퀴노아 필라프 통조림 마드린 오렌지 우유 1%	닭 가슴살 피렌체 소스 완두콩 & 당근 시금치 크림 수프 현미 열대 과일 혼합 우유 1%	쇠고기 치즈버거 슬라이스 치즈 잘게 썬 양상추, 토마토 & 적양파 WG 햄버거 빵 머스타드 & 케첩 토마토 오이 샐러드 신선한 사과 우유 1%	치킨 스트립 콩파오 소스 오리엔탈 베지 블렌드 파인애플 볶음밥 통조림 배 우유 1%
10	11	12	13	14
재향군인의 날 축하 행사 로스트 비프 버섯 그레이비 베이비 구운 감자 브로콜리 애플 파이 WW 디너 롤 신선한 사과 우유 1%	 HAPPY VETERANS DAY	큐브 쇠고기 후추 마늘 소스 당근 현미 통조림 파인애플 덩어리 우유 1%	구운 틸라피아 란체라 소스 브로콜리 멕시코칸 라이스 WG 토띠야 (1) 프레시 오렌지 우유 1%	닭 가슴살 알프레도 소스 브뤼셀 콩나물 버터넛 스쿼시 수프 WG 트라이 컬러 파스타 통조림 만다린 오렌지 우유 1%
17	18	19	20	**21**
치킨 스트립 레몬그라스 소스 크리미 콜리플라워 수프 동양 야채 블렌드 현미 신선한 사과 우유 1%	구운 칠면조 버섯 그레이비 카프리 베지 블렌드 라이스 필라프 신선한 사과 우유 1%	돼지고기 카르니타스 살사 베르데 당근 토마토 고수 쌀 WG 미니 토르티야 (2) 통조림 만다린 오렌지 우유 1%	두부 부리또 덮밥 피코 데 갈로 아보카도 소스 파히타 베지 블렌드 검은콩 고수 라임 라이스 프레시 오렌지 우유 1%	추수감사절 축하 행사 칠면조 냄비 구이 브라운 그레이비 매시드 포테이토 녹두 & 당근 힐링 치킨 라이스 수프 하와이안 롤 호박 파이 살구 통조림 우유 1%
24	25	**26**	**27**	**28**
화이트 치킨 칠리 w/핀토 콩 구운 감자 1/2개 WW 디너 롤 스마트 밸런스 포함 통조림 배 우유 1%	쇠고기 엔칠라다 캐서롤 완두콩과 당근 WW 디너 롤 신선한 사과 우유 1%	추수감사절 브런치 슬라이스 햄 살구 소스 콜라드 그린 고구마 에그 드롭 수프 WW 디너 롤 RS 과일 젤라틴 우유 1%		
자발적 기부 - \$3.00 60세 미만 식사비 - \$5.00 고기 없는 식사				

모든 식사는 캘리포니아 복지부 및 미국 농무부에서 결정한 미국인을 위한 식이 지침(DGA) 2020-2025 및 노인을 위한 식이 기준 섭취량(DRI)을 준수합니다.

Meals on Wheels 오렌지 카운티 점심 프로그램은 품질 관리, 가격 또는 공급업체 문제로 인해 메뉴를 변경할 수 있습니다. 이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독위원회가 할당한 연방 미국 노인법의 자금을 통해 부분적으로 자금을 조달합니다. 당뇨병 환자를 수용하기 위해 무설탕 디저트와 물이 들어 있는 과일이 메뉴 전체에 사용됩니다. 매일 1% 우유가 제공됩니다. 나 트롬 함량이 1,000mg 이상임을 나타냅니다. * 특별한 행사 또는 휴일을 나타내며 메뉴는 1,000mg을 초과할 수 있습니다. 낮은 콜레스테롤, 0% 트랜스 지방 버터 스프레드, 빵 및 롤과 함께 제공됩니다. 주당 평균 점심 식사는 >550칼로리를 제공합니다. 조미료는 분석되지 않으며 나트륨을 증가시킬 수 있습니다.

Congregate 프로그램 전달일

Abrazar Inc – 매일

애너하임 인디펜덴시아 - 화요일, 목요일, 금요일

애너하임 웨스트 - 매일

브레아 – 월요일, 화요일, 수요일, 금요일

부에나 파크 – 매일

코스타 메사 - 매일

사이프러스 – 월요일, 화요일, 수요일, 금요일

엘 모데나 – 월요일 과 수요일

파운틴 벨리 – 월요일 과 수요일

풀러턴 – 매일

가든 그로브 – 매일요일

헌팅턴 비치 – 매일

라 하브라 – 매일요일

미드웨이 – 매일

뉴포트 비치 – 매일요일

노스 쉘 비치 – 매일

주황색 – 매일

태반 – 매일

산타아나 – 매일요일

남서부 – 매일

스탠튼 – 월요일, 화요일 , 수요일 (금요일 휴무. 월요일, 월요일, 화요일에 배송)

터스틴 – 매일요일

웨스트민스터 – 매일

요르바 린다 – 매일