



시니어 점심 메뉴 - 2026년 2월

다문화

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2 멕시코 소고기 코시도 수프 소고기 육수 혼합 채소 WG 미니 토르티야 (2) 신선한 사과 1% 우유	3 터키 볼로냐 파르메산 치즈 (1pk) 이탈리아 채식 블렌드 나비넥타이 파스타 통조림 복숭아 1% 우유	4 큐브 비프 페퍼 마늘 소스 당근 현미 파인애플 청크 1% 우유	5 구운 킬라피아 란체라 소스 브로콜리 메시코 라이스 WG 토르티야 (1) 프레시 오렌지 1% 우유	6 닭가슴살 알프레도 소스 방울양배추 WG 트라이컬러 파스타 버터넛 스위시 수프 통조림 만다린 오렌지 1% 우유
9 치킨 스트림 레몬그라스 소스 오리엔탈 채소 블렌드 현미 크림 콜리플라워 수프 신선한 사과 1% 우유	10 두부 부리토 볼 피코 데 가요 과카몰리 파히타 채소 블렌드 검은콩 고수 라임 라이스 프레시 오렌지 1% 우유	11 돼지고기 카르니타스 샐사 베르데 당근 토마토 고추 샐 WG 미니 토르티야 (2) 통조림 만다린 오렌지 1% 우유	12 칠면조 포트 로스트 버섯 그레이비 카프리 बे지 블렌드 쌀 필라프 신선한 사과 1% 우유	**13** *발렌타인 데이 메뉴* 닭가슴살 알프레도 소스 페투치니 파스타 이탈리아 채식 블렌드 치킨 치킨 라이스 수프 통조림 살구 딸기 케이크, 1% 우유
16 	**17** *대통령의 날 메뉴* 로스트 비프 버섯 그레이비 레드 청크 감자 카프리 बे지 블렌드 프레시 오렌지 애플파이 1% 우유	18 다진 치킨 오렌지 소스 동양 채소 혼합 현미 에그드롭 수프 통조림 만다린 오렌지 1% 우유	19 다진 소고기 스파게티 마리나라 소스 파르메산 치즈 (1pk) 겨울 채소 혼합 프레시 오렌지 1% 우유	20 피쉬 스틱 타코 피코 데 갈로 레드 앤 화이트 양배추 레몬 슬라이스 검은콩 WG 토르티야 (2) 토르티야 수프 통조림 복숭아, 1% 우유
23 돼지등심 캐러멜 소스 브로콜리 현미 신선한 사과 1% 우유	24 로스트 칠면조 브라운 그레이비 스칸디나비아 채소 혼합 고구마 렌틸콩 수프 WW 디너 롤 스마트 밸런스 함께요 파인애플 청크, 1% 우유	25 큐브 비프 붉은 고추 소스 당근 현미 프레시 오렌지 1% 우유	26 구운 킬라피아 크림 마늘 소스 브뤼셀 스파우트 오르조 워드 야채 필라프 WW 디너 롤 통조림 배 1% 우유	27 치킨 미트볼 베이비 포테이토 브라운 그레이비 완두콩 치킨 누들 수프 WW 디너 롤 프레시 오렌지 1% 우유

자발적 기부 - \$3.00

60세 미만 식사 비용 - \$5.00

고기 없는 식사

February

모든 식사는 캘리포니아 인적복지국과 미국 농무부가 정한 2020-2025년 미국인 식이 지침(DGA)과 노인용 식이 기준 섭취량(DRI)을 준수합니다. Meals on Wheels 오렌지 카운티 점심 프로그램은 품질 관리, 가격 또는 판매자 문제로 인해 메뉴를 변경할 수 있습니다. 이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독위원회가 배정한 연방 노인법(Federal Older Americans Act) 자금으로 부분적으로 자금을 조달합니다. 당뇨병 환자를 위해 무설탕 디저트와 수분이 든 과일이 메뉴 전반에 걸쳐 사용됩니다. 우유는 하루 1% 제공됩니다. 나 트롬 함량이 1,000mg 이상임을 나타냅니다. * 특별 행사나 휴일임을 나타내며, 메뉴가 1,000mg을 초과할 수 있음. 저콜레스테롤, 0% 트랜스지방 버터 스프레드가 빵과 롤과 함께 제공됩니다. 주간 평균 점심 식사는 >550칼로리를 제공합니다. 조미료는 분쇄되지 않으며 나트륨 함량을 증가시킬 수 있음을 유의해 주세요.

www.MealsOnWheelsOC.org