

JULY



HAPPY
Fourth

Senior Lunch Menu – July 2026 Korean

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
	자발적 기부 - \$3.00 60세 미만 식사 비용 - \$5.00 고기 없는 식사	1 큐브 비프 붉은 고추 소스 당근 현미 프레시 오렌지 1% 우유	**2** *독립기념일 메뉴* 찢어진 치킨 바비큐 소스와 함께 브로콜리 검은콩 WW 디너 롤 아이스크림 컵 프레시 오렌지	3
6 닭가슴살 파르메산/선드라이 토마토 트라이컬러 파스타 완두콩과 당근 트로피컬 과일 샐러드 1% 우유 	7 바르바코아 비프 피코 데 가요 오리건 빈 메들리 메시코 라이스 WG 토르티야 (1) 프레시 오렌지 1% 우유	8 ✓ 참치 샐러드 스프링 믹스 발사믹 비네그레트 드레싱 올드 패션드 감자 수프 WW 브레드 (2) 신선한 사과 1% 우유	9 닭가슴살 아시안 소스 스칸디나비아 채소 혼합 현미 통조림 만다린 오렌지 1% 우유	10 큐브 비프 스트로가노프 소스 계란면 당근 크림 버섯 수프 통조림 살구 1% 우유
13 ✓ 야채 계란 샐러드 구운 붉은 감자 모로코 렌틸콩과 야채 수프 WW 빵 프레시 오렌지 1% 우유	14 돼지등심 스위트 시트러스 클레이즈 혼합 채소 퀴노아 필라프 통조림 만다린 오렌지 1% 우유	15 닭가슴살 피렌체 소스 완두콩과 당근 현미 시금치 크림 수프 열대 혼합과일 1% 우유 	16 비프 치즈버거 슬라이스 치즈 잘게 썬 상추, 토마토 그리고 레드 어니언 WG 햄버거 번 머스터드 앤 케첩 토마토와 오이 샐러드 신선한 사과 1% 우유	17 치킨 스트립 콩파오 소스 동양 채소 혼합 파인애플 볶음밥 통조림 배 1% 우유
20 멕시코 소고기 코시도 수프 소고기 육수 혼합 채소 WG 미니 토르티야 (2) 신선한 사과 1% 우유	21 터키 볼로냐 파르메산 치즈 (1pk) 이탈리아 채식 블렌드 나비넥타이 파스타 통조림 복숭아 1% 우유	22 큐브 비프 페퍼 마늘 소스 당근 현미 파인애플 청크 1% 우유	23 ✓ 구운 킬라피아 란체라 소스 브로콜리 메시코 라이스 WG 토르티야 (1) 프레시 오렌지 1% 우유	24 닭가슴살 알프레도 소스 방울양배추 WG 트라이컬러 파스타 버터넛 스쿼시 수프 통조림 만다린 오렌지 1% 우유
27 치킨 스트립 레몬그라스 소스 오리엔탈 채소 블렌드 현미 크림 콜리플라워 수프 신선한 사과 1% 우유	28 ✓ 두부 부리토 볼 피코 데 가요 과카몰리 파히타 채소 블렌드 검은콩 고수 라임 라이스 프레시 오렌지 1% 우유	29 돼지고기 카르니타스 그린 소스 당근 토마토 고추 쌀 WG 미니 토르티야 (2) 통조림 만다린 오렌지 1% 우유	30 칠면조 포트 로스트 버섯 그레이비 카프리 베지 블렌드 쌀 필라프 신선한 사과 1% 우유 	31 솔즈베리 스테이크 브라운 그레이비 완두콩 으깬 감자 치킨 치킨 라이스 수프 WW 디너 롤 통조림 살구 1% 우유

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. 나트륨 함량이 300mg 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 분석되지 않으며 나트륨 함량을 증가시킬 수 있음을 유의해 주세요.

www.MealsOnWheelsOC.org

