



Asian Home Delivered Meals July Menu 2026 Korean

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1	2	**3**
		WG 오트밀 파우치 WW 빵 (1) LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 보리 망고 샐러드와 칠면조 구이 옥수수, 리마빈, 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너롤 (2) 스마트 밸런스 포함 수제 랜치 드레싱 IW 열대 과일 믹스 다진 닭고기 위에 카레 파인애플 소스 혼합 채소 파인애플 볶음밥 IW 배 1% 우유 (1)	WG 잉글리시 머핀 칠면조 소시지 패티와 함께 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 클래식 애그 샐러드 하트 헬시 가르반조 샐러드 페타 치즈 스프링 믹스 & 에다마메 WW 브레드 (2) IW 살구 베트남식 캐러멜 치킨 다진 치킨 베트남 카라멜 소스와 함께 카프리 채소 당근 자스민 라이스 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	**독립기념일 축하 행사** 짬언 치킨 바비큐 소스 브로콜리 검은콩 WW 디너롤 (1) 프레시 오렌지 레몬 크림 컵 1% 우유 (1)
6	7	8	9	10
WG 블루베리 머핀 FF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 참치 샐러드 검은콩과 렌틸콩 샐러드, 쿠민 라임 드레싱 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 수제 랜치 드레싱 신선한 사과 닭가슴살 오렌지 소스 함께. 볶음 청경채 현미 IW 피치스 1% 우유 (1)	WW 빵과 SF 젤리 & 스마트 밸런스 WG 오트밀 파우치 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 양귀비씨 드레싱을 곁들인 치킨 파스타 샐러드 스프링 믹스 슬라이스 오이와 채리 토마토 WW 디너 롤 (2) & 스마트 밸런스 발사믹 비네그레트 IW 만다린 오렌지 베트남식 소고기 카레 슬라이스 당근 자스민 라이스 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 로스트 터키 샌드위치 WW 브레드 (2) 로스트 터키 포함 스프링 믹스 지중해식 병아리콩 샐러드 마요네즈 앤 머스터드 IW 배 구운 생선 레몬그라스 소스 슈프림 베이 불렌드 볶음 쌀 필라프 WW 디너롤 with 스마트 밸런스 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 비프 치즈버거 WG 햄버거 번과 비프 패티를 곁들인 것 & 슬라이스 치즈 호박과 토마토 샐러드, 그리고 스프링 믹스 케첩과 머스터드 IW 살구 다진 닭고기 후리 롤러 파인애플 통양 채소 혼합 팬프라이드 애그 누들 WW 크래커스 (1pk) IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 후무스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 칠면조 파스타 샐러드 검은콩과 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 이탈리아 드레싱 신선한 사과 큐브 비프 페퍼 마늘 소스 브로콜리와 당근 현미 IW 피치스 1% 우유 (1)
13	14	15	16	17
WG 오트밀 파우치 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 베트남식 치킨 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 IW 피치스 삶은 달걀 (2) 애플 치킨 소시지 (1) 카프리 야채 불렌드 해시 브라운 WW 브레드 (2) 신선한 사과 1% 우유 (1)	WG 치리오스 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 포크 타코 볼 (폴드 포크, 핀토빈, 옥수수, 페타 치즈) 스프링 믹스 현미 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 고수 라임 드레싱 & 사워크림 프레시 오렌지 콩파오 치킨 콩파오 소스를 곁들인 다진 치킨 통양 채소 혼합 자스민 라이스 WW 크래커스 (4인승) IW 배 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 후무스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 크랜베리 바질 치킨 샐러드 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 수제 랜치 드레싱 IW 열대 과일 믹스 카라멜 소스에 넣은 돼지고기와 두부 완두콩과 당근 현미 IW 살구 1% 우유 (1)	WG 팬케이크 (2) SF 시럽과 스마트 밸런스 함께. 오믈렛 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 세프의 샐러드 (얇게 썬 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 수제 랜치 드레싱 신선한 사과 구운 생선 베트남 카라멜 소스 가이판 볶음 현미 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	WG 와플과 SF 시럽 WG 초콜릿 그레놀라 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 그리스 퀴노아 치킨 샐러드 발사믹 드레싱과 함께 스프링 믹스 & 채리 토마토 WW 크래커스 (4인승) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 피치스 비프 라구르 스칸디나비아 채소 혼합 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)

Asian Home Delivered Meals July Menu 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
20	21	22	23	24
WG 팬케이크 with SF 시럽 및 스마트 밸런스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 땅콩버터와 SF 젤리 포함 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	WG 오트밀 파우치 FF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 땅콩버터와 SF 젤리 포함 WG 오트밀 파우치 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)
시그니처 치킨 샐러드 슬라이스 오이와 체리 토마토 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 만다린 오렌지	두부 부리토 볼 (구운 두부, 파히타, 검은콩) 스프링 믹스 고수 라임 라이스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2)	가반조 콩과 닭고기를 곁들인 그리스 샐러드 에다마메 WG 피자 빵 후루스 IW 배	참치 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과	크리미 페스토 치킨 샐러드 하트 헬시 가르반조 샐러드 페타 치즈와 함께 IW 피자스
닭가슴살 오렌지 소스 함께. 볶음 청경채 현미 WW 디너 롤 with 스마트 밸런스 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	피코 데 갈로 프레시 오렌지 베트남식 소고기 카레 이탈리아 채소 블렌드 자스민 라이스 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	구운 생선 레몬그라스 소스와 함께 당근 쌀 필라프 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	큐브 비프 페퍼 마늘 소스와 함께 당근과 옥수수 현미 WW 디너 롤 with 스마트 밸런스 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	닭고기 밥과 채소 가이완 볶음 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 프레시 오렌지 1% 우유 (1)
27	28	29	30	31
WG 미니 베이글 위드 크림치즈 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WG 잉글리시 머핀과 칠면조 소시지 패티가 들어갔다 삶은 달걀 (1) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	WG 치리오스 WG 초콜릿 그레놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 WG 오트밀 파우치 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	WG 치리오스 WW 빵 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)
그린빈과 토마토 샐러드를 넣은 치킨 멕시코식 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 배	쿠스쿠스 페타 치즈 샐러드 건강한 채소 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 만다린 오렌지	치킨 타이 감귤 크런치 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 파인애플 청크	부서진 돼지고기 검은콩과 옥수수 페타 치즈 구운 파히타 블렌드 스프링 믹스 WW 로티니 고수 라임 드레싱 IW 피자스	버터넛 스퀴시를 넣은 치킨 퀴노아 샐러드 초록 고추와 토마토 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 살구
새우와 돼지고기 핫소스 완두콩과 당근 현미 신선한 사과 1% 우유 (1)	토마토 소스에 넣은 생선 이탈리아 채소 블렌드 현미 IW 피자스 1% 우유 (1)	레몬그라스 소스를 곁들인 다진 치킨 동양 채소 혼합 당근 자스민 라이스 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	마리나라 소스 스파게티 & 다진 소고기 스칸디나비아 채소 블렌드 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	타마린드 속 치킨 혼합 채소 자스민 라이스 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)

The project is funded in part through funds from the Federal Older Americans Act as allocated by the Orange County Board of Supervisors. All Meals comply with the Dietary Guidelines for Americans (DGA) 2020 - 2025 & the Dietary Reference Intakes (DRI) for older adults as determined by the California Dept. of Health and Human Services Agency & the U.S. Department of Agriculture. Sugar free desserts and water packed fruits are used throughout the menu to accommodate diabetics. 1% milk served daily. The voluntary contribution is \$5.25 per day. Weekly average meals provide >1600 calories. Sodium is analyzed daily to not exceed 2300mg. Any meals that exceed 2300mg of sodium are indicated with a saltshaker icon. Please note condiments are not analyzed and may increase sodium. Special meals are indicated with **, sodium may exceed 2300 mg on these days.



Voluntary Contribution \$5.25 per day