



Hispanic Home Delivered Meals July Menu 2026 Korean

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1	2	**3**
		WG 오트밀 파우치 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 보리 망고 샐러드와 칠면조 구이 옥수수, 리마빈, 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너를 with 스마트 밸런스 수제 랜치 드레싱 IW 열대 과일 믹스 다진 치킨 발사 한채라와 함께 혼합 채소 메시코 라이스 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 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 WW 브레드 (2) IW 살구 그린 치킨 캐서롤 당근 핀토 빈 WW 크래커스 (4인승) IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	**독립기념일 축하 행사** 짚어친 치킨 바비큐 소스 브로콜리 검은콩 WW 디너를 (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 WW 브레드 (2) 신선한 사과 그라운드 터키 피카딜로 소스 넣은 스칸디나비아 채소 혼합 붉은 피부 감자 WG 화이트 콘 토르티야 (1) 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 오이 및 채리 토마토 WW 크래커스 (4인승) 발사믹 비네그레트 IW 만다린 오렌지 바르바코아 비프 피에스타 채소 믹스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 메시코 라이스 피코 데 갈로 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 닭가슴살 레드 엔칠라다 소스 완두콩과 당근 메시코 라이스 WG 화이트 콘 토르티야 (1) 사워크림 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	WG 오트밀 파우치 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 비프 햄버거 WG 햄버거 번과 비프 패티를 곁들인 것 호키니 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 케첩과 머스타드 IW 살구 구운 생선 발사 한채라와 함께 검은콩 메시코 라이스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 후루스 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 칠면조 파스타 샐러드 검은콩과 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 디너를 (2) 스마트 밸런스 포함 이탈리아 드레싱 신선한 사과 채식 엔칠라다 캐서롤 브로콜리와 당근 현미 IW 피치스 1% 우유 (1)
13	14	15	16	17
WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 베트남식 치킨 샐러드 에다마메 WW 디너를 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 피치스 삶은 달걀 (2) 애플 치킨 소시지 (1) & 해시 브라운 카프리 채소 볼렌드 & 당근 WW 빵 신선한 사과 1% 우유 (1)	WG 치리오스 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 포크 타코 볼 (폴드 포크, 핀토빈, 옥수수, 페타 치즈) 현미 및 스프링 믹스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 고수 라임 드레싱 & 사워크림 프레시 오렌지 그린 치킨 캐서롤 통양 채소 혼합 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 IW 빵 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 후루스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 크랜베리 바질 치킨 샐러드 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너를 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 열대 과일 믹스 카르네 콘 칠레 (각육절기한 소고기, 칠리 소스) 완두콩과 당근 메시코 라이스 IW 살구 1% 우유 (1)	WG 팬케이크 (2) SF 시럽과 스마트 밸런스 함께. 오믈렛 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 세프의 샐러드 (슬라이스 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈, 스프링 믹스) WW 디너를 (2) 스마트 밸런스 포함 수제 랜치 드레싱 신선한 사과 빵가루 입힌 생선 피에스타 채소 믹스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 피코 데 갈로 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	WG 와플 망콩버터와 SF 젤리 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 소고기 엔칠라다 캐서롤 스칸디나비아 채소 혼합 및 현미 WW 디너를 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





Hispanic Home Delivered Meals July Menu 2026 Korear

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) 망콩버터와 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 삶은 달걀 (1) FF 요거트 (2) WG 초콜릿 그레놀라 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WW 빵과 SF 젤리 & 스마트 밸런스 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, 파하타, 검은콩) 스프링 믹스 고수 라임 라이스 피코 데 갈로 프레시 오렌지	가반조 콩과 닭고기를 곁들인 그리스 샐러드 스프링 믹스 WG 피자 빵 후무스 수제 란치 드레싱 IW 배	참치 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 & 에다마메 WW 브레드 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과	크리미 페스토 치킨 샐러드 하트 헬시 가르반조 샐러드 페타 치즈 스프링 믹스 WW 크래커스 (4인승) IW 피자스
구운 생선 살사 란체라 검은콩 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 메시코 라이스 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	파하타 플레이트 치킨 스트립과 파하타 채소 혼합 메시코 라이스 WG 화이트 콘 토르티야 (1) 살사 베르데 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	솔즈베리 스테이크 발사 란체라와 함께 당근 스페인 쌀 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	치즈 앤칠라다 레드 앤칠라다 소스와 함께 핀토 빈 스페인 쌀 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	토마틸로 소스를 곁들인 돼지고기 카르니타스 피에스타 채소 볼렌드 당근 고수 라임 라이스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 프레시 오렌지 1% 우유 (1)
27	28	29	30	31
WG 미니 베이글 워드 크릴치즈 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 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 WG 초콜릿 그레놀라 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)
그린빈과 토마토 샐러드를 넣은 치킨 멕시코식 샐러드 WW 디너를 with 스마트 밸런스 IW 배	쿠스쿠스 페타 치즈 샐러드 건강한 채소 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 IW 만다린 오렌지	치킨 타이 감귤 크런치 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 IW 파인애플 청크	돼지고기 다진 검은콩과 옥수수 구운 파하타 볼렌드 스프링 믹스 WW 로티니 페타 치즈 고수 라임 드레싱 IW 피자스	버터넛 스쿼시를 넣은 치킨 퀴노아 샐러드 초록 고추와 토마토 샐러드 WW 디너 롤 IW 살구
플드 포크 살사 베르데 검은콩 완두콩과 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과 1% 우유 (1)	카르네 콘 칠레 (깍둑썰기한 소고기, 칠리 소스) 파하타 채식 볼렌드 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 스페인 쌀 IW 피자스 1% 우유 (1)	뱅가루 입힌 생선 슬라이스 당근 현미 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 피코 데 갈로 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	마리나라 소스 스파게티 & 다진 소고기 스칸디나비아 채소 볼렌드 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	피쉬 타코 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 피쉬 스틱스와 함께 (3) 혼합 채소 베이비 베이커 감자 피코 데 갈로 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)

이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독위원회가 배정한 연방 노인법(Federal Older Americans Act) 자금으로 일부 자금을 지원받고 있습니다. 모든 식사는 캘리포니아 보건부가 정한 2020년부터 2025년까지 미국인 식이 지침(DGA)과 노인용 식이 기준 섭취(DRI)를 준수합니다.

인적서비스청과 미국 농무부. 당뇨병 환자를 위해 무설탕 디저트와 수분이 든 과일이 메뉴 전반에 걸쳐 사용됩니다. 우유는 매일 1% 제공. 자발적 기부금은 하루 \$5.25입니다. 주간 평균 식사는 >1600칼로리를 제공합니다. 나트륨은 하루 2300mg을 초과하지 않도록 분석됩니다. 나트륨 함량이 2300mg을 초과하는 모든 식사는 소금통 아이콘으로표시됩니다.  조미료는 분석되지 않으며 나트륨 함량을 증가시킬 수 있음을 유의해 주세요. 특별 식사는 **로 표시되며, 이 날에는 나트륨이 2300mg을 초과할 수 있습니다.