



Lactose Free Delivered Meals July Menu 2026 Korean

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		1	2	***
		WG 오트밀 파우치 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 보리 망고 샐러드와 칠면조 구이 옥수수, 리마빈, 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 LF 수제 팬치 드레싱 IW 열대 과일 믹스 다진 치킨 발사 란체라와 함께 혼합 채소 LF 멕시코 라이스 WG 화이트 콘 토르티야 (2) IW 배 LF 밀크 (1)	WG 잉글리시 머핀 칠면조 소시지 패티와 함께 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 클래식 에그 샐러드 LF 심장 건강한 가르반조 샐러드 스프링 믹스 에다마메 WW 브레드 (2) IW 살구 다진 치킨 베트남 카라멜 소스와 함께 카프리 채소 당근 자스민 라이스 IW 파인애플 청크 LF 밀크 (1)	**독립기념일 축하 행사** 찢어진 치킨 바비큐 소스 브로콜리 검은콩 WW 디너롤 (1) 프레시 오렌지 아몬드 쿠키 (1) LF 밀크 (1)
6	7	8	9	10
WG 블루베리 머핀 LF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 참치 샐러드 검은콩과 쉐프링 샐러드, 쿼인 라임 드레싱 WW 브레드 (2) 신선한 사과 LF 그레이비를 넣은 솔라이스 칠면조 LF 오렌지 감자 스칸디나비아 채소 혼합 당근 WW 디너 롤 IW 피치스 LF 밀크 (1)	WW 빵과 SF 젤리 & 스마트 밸런스 WG 오트밀 파우치 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) LF 치킨 파스타 샐러드와 양귀비씨 드레싱 스프링 믹스 솔라이스 오이와 체리 토마토 WW 크래커스 (4인용) 고수 라임 드레싱 IW 만다린 오렌지 바르바코야 비프 피에스타 채소 믹스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) LF 멕시코 라이스 피코 데 갈로 IW 열대 과일 믹스 LF 밀크 (1)	WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 로스트 터키 샌드위치 WW 브레드 (2) 로스트 터키 포함 스프링 믹스 LF 지중해 병아리콩 샐러드 마요네즈 앤 머스터드 IW 배 트라이얼러 파스타 LF 파르메산 선드라이드 토마토 소스와 함께 & 치킨 브레스트 완두콩과 당근 WW 디너롤 with 스마트 밸런스 프레시 오렌지 LF 밀크 (1)	WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 비프 햄버거 WG 햄버거 번과 비프 패티를 곁들인 것 호키니 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 케첩과 머스타드 IW 살구 홀리 홀리 치킨 다진 닭고기 홀리 파인애플 소스 동양 채소 혼합 팬프라이드 에그 누들 WW 크래커스 (1pk) IW 파인애플 청크 LF 밀크 (1)	WW 브레드 (2) 삶은 달걀 (1) 후무스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 칠면조 파스타 샐러드 검은콩과 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 신선한 사과 LF 채식 엔칠라다 캐서롤 브로콜리와 당근 현미 IW 피치스 LF 밀크 (1)
13	14	15	16	17
WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 베트남식 치킨 샐러드 에다마메 WW 디너롤 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 피치스 삶은 달걀 (2) 애플 치킨 소시지 (1) 당근과 카프리 채소 혼합 해시 브라운 WW 빵 신선한 사과 LF 밀크 (1)	WG 치리오스 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) LF 요거트 타코 볼 (폴드 포크, 핀토빈, 옥수수, LF 페타 치즈) 현미 및 스프링 믹스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 고수 라임 드레싱 프레시 오렌지 콩파오 치킨 콩파오 소스를 곁들인 다진 치킨 자스민 쌀과 동양 채소 블렌드 WW 크래커스 (4인용) IW 배 LF 밀크 (1)	WW 브레드 (2) 후무스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) LF 크랜베리 바질 치킨 샐러드 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너롤 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 열대 과일 믹스 카르네 콘 칠레 (각종 쌀기한 소고기, 칠리 소스) 완두콩과 당근 LF 멕시코 라이스 IW 살구 LF 밀크 (1)	WG 미니 베이글 망콩버터와 SF 젤리 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) LF 세프 샐러드 (솔라이스 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, LF 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너롤 (2) 스마트 밸런스 포함 LF 수제 팬치 드레싱 신선한 사과 WG 트리얼러 파스타와 LF 크림 마늘 소스 & 치킨 브레스트 방울양배추 IW 만다린 오렌지 LF 밀크 (1)	WW 브레드 위드 망콩버터 & SF 젤리 WG 오트밀 파우치 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) LF 그리스 퀴노아 치킨 샐러드 발사믹 드레싱과 함께 스프링 믹스 & 체리 토마토 WW 크래커스 (4인용) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 피치스 LF 소고기 엔칠라다 캐서롤 현미와 스칸디나비아 채소 혼합 WW 디너롤 with 스마트 밸런스 IW 파인애플 청크 LF 밀크 (1)





유당 없는 가정 배달 식사 2026년 7월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
20 WG 오트밀 파우치 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 시그니처 치킨 샐러드 슬라이스 오이와 체리 토마토 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 만다린 오렌지 구운 생선 샐사 란체라 검은콩 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) LF 멕시코 라이스 IW 열대 과일 믹스 LF 밀크 (1)	21 WW 브레드 (2) 망콩버터와 SF 젤리 포함 LF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 두부 부리토 볼 (구운 두부, 파하타, 검은콩) 스프링 믹스 LF 고수 라임 라이스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 피코 데 갈로 프레시 오렌지 WW 펜네 파스타와 마리나라 소스 그라운드 터키 이탈리아 채소 블렌드 IW 파인애플 청크 LF 밀크 (1)	22 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 가반조 콩과 닭고기를 곁들인 그리스 샐러드 WG 피타 빵 후무스 IW 배 로스트 비프 LF 버섯 브라운 그레이비와 함께 당근 LF 으깬 감자 IW 만다린 오렌지 LF 밀크 (1)	23 WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 참치 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 고수 라임 드레싱 신선한 사과 큐브 비프 LF 페퍼 마늘 소스와 함께 당근과 옥수수 현미 WW 디너를 with 스마트 밸런스 IW 파인애플 청크 LF 밀크 (1)	24 WW 브레드 (2) 후무스 WG 오트밀 파우치 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) LF 크리미 페스토 치킨 샐러드 LF 심장 건강한 가르반조 샐러드 LF 페타 치즈와 함께 IW 피치스 LF 미트리스 미트볼 LF 브라운 그레이비와 함께 LF 으깬 감자 완두콩 WW 디너를 (2) 스마트 밸런스 포함 프레시 오렌지 LF 밀크 (1)
27 WG 미니 베이글 with SF 젤리와 스마트 밸런스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 그린빈과 토마토 샐러드를 넣은 치킨 LF 멕시코 스타일 샐러드 WW 디너를 with 스마트 밸런스 IW 배 폴드 포크 토마틸로 샐사 공연 검은콩 완두콩과 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과 LF 밀크 (1)	28 WG 잉글리시 머핀과 칠면조 소시지 패티가 들어갔다 삶은 달걀 (1) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 쿠스쿠스와 LF 페타 치즈 샐러드 건강한 채소 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 만다린 오렌지 터키 볼로냐 이탈리아 채소 블렌드 WG 펜네 파스타 IW 피치스 LF 밀크 (1)	29 WG 치리오스 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 치킨 타이 감귤 크런치 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 파인애플 청크 레몬그라스 소스를 곁들인 다진 치킨 동양 채소 혼합 당근 자스민 라이스 프레시 오렌지 LF 밀크 (1)	30 WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 WG 오트밀 파우치 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 돼지고기 다진 검은콩과 옥수수 구운 파하타 블렌드 스프링 믹스 WW 로티니 LF 페타 치즈 고수 라임 드레싱 IW 피치스 마리나라 소스 스파게티 & 다진 소고기 스칸디나비아 채소 블렌드 IW 열대 과일 믹스 LF 밀크 (1)	31 WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) LF 치킨 퀴노아 샐러드와 버터넷 스위치 초록 고추와 토마토 샐러드 WW 디너 롤 (2) IW 살구 구운 생선 혼합 채소 베이비 베이커 감자 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 피코 데 갈로 IW 만다린 오렌지 LF 밀크 (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 아이콘으로 표시됩니다.  조미료는 분석되지 않으며 나트륨 함량을 증가시킬 수 있음을 유의해 주세요. 특별 식사는 **로 표시되며, 이 날에는 나트륨이 2300mg을 초과할 수 있습니다.