

Vegetarian Home Delivered Meals July Menu 2026 Korean

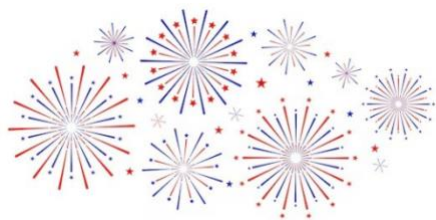
MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
		1	2	**3**
		WG 오트밀 파우치 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 보리 망고 샐러드와 치킨 없는 덩어리 옥수수, 리마빈, 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 수제 랜치 드레싱 IW 열대 과일 믹스 샐사 란체라가 들어간 치킨리스 텐더 혼합 채소 채식 메시코 쌀 WG 화이트 콘 토르티야 (2) IW 배 1% 우유 (1)	WG 잉글리시 머핀 채식 소시지 패티와 함께 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 클래식 애그 샐러드 하트 헬시 가르반조 샐러드 페타 치즈 스프링 믹스 에다마메 WW 브레드 (2) IW 살구 닭 없는 덩어리 채식 란트남식 캐러멜 소스 함께요 카프리 채소 당근 자스민 라이스 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	**독립기념일 축하 행사** 닭 없는 가슴살 바비큐 소스 브로콜리와 당근 검은콩 WW 디너롤 (1) 프레시 오렌지 레몬 크림 컵 1% 우유 (1)
6	7	8	9	10
WG 블루베리 머핀 삶은 달걀 (1) FF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 채식 프로방스 두부 샐러드 검은콩과 렌틸콩 샐러드, 쿠민 라임 드레싱 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 수제 랜치 드레싱 신선한 사과 빵가루 입힌 닭고기 없는 패티 채식 아시아 소스와 함께 동양 채소 혼합 쌀 필라프 IW 피치스 1% 우유 (1)	WW 빵과 SF 젤리 & 스마트 밸런스 WG 오트밀 파우치 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 양귀비 씨앗 드레싱을 넣은 치킨리스 파스타 샐러드 스프링 믹스 슬라이스 오이와 채리 토마토 WW 크래커스 (4인승) 발사믹 비네그레트 IW 만다린 오렌지 크림볼 비프 서브 피에스타 채소 믹스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 채식 메시코 쌀 피코 데 갈로 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 치킨리스 텐더 WW 브레드 (2) 스프링 믹스 지중해식 병아리콩 샐러드 후무스 IW 배 트라야일러 파스타 파마산 선드라이드 토마토 소스와 함께 & 치킨리스 브레스트 완두콩과 당근 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) 채식 햄버거 WG 햄버거 번과 비프 패티 서브 호키니 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 케첩과 머스타드 IW 살구 치킨리스 텐더 후리 후리 파인애플 소스 위드 동양 채소 혼합 팬프라이드 애그 누들 WW 크래커스 (1pk) IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 후무스 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 치킨리스 파스타 샐러드 검은콩과 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 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 치킨리스 샐러드 에다마메 WW 디너롤 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 피치스 삶은 달걀 (2) 치킨리스 소시지 (1) 카프리 야채 블렌드 당근 해시 브라운 WW 빵 신선한 사과 1% 우유 (1)	WG 치리오스 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 비프 서브 타코 볼 (부서진 소고기 서브, 핀토빈, 옥수수, 페타 치즈) 스프링 믹스 현미 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 채식 고수 라임 드레싱 & 사워크림 프레시 오렌지 닭 없는 청크 채식 콩파오 소스 넣어 동양 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 치킨리스 샐러드 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 IW 열대 과일 믹스 칠레와 채식주의 카르네 (곱게 썬 소고기 삼위, 칠리 소스) 완두콩과 당근 채식 메시코 쌀 IW 살구 1% 우유 (1)	WG 팬케이크 (2) SF 시럽과 스마트 밸런스 함께. 오믈렛 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 채식 셰프 샐러드 (닭고기 없는 조각, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 채식 수제 랜치 드레싱 신선한 사과 채식 치킨 알프레도 WG 트리컬러 파스타와 채식 알프레도 소스 & 치킨리스 브레스트 방울양배추 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	WG 와플 망풍버터와 SF 젤리 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 그리스 퀴노아 치킨리스 샐러드 발사믹 드레싱과 함께 스프링 믹스 & 채리 토마토 WW 크래커스 (4인승) WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 피치스 채식 엔칠라다 캐서롤 카프리 채소 채식 고수 라임 라이스 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





Vegetarian Home Delivered Meals July Menu 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
20	21	22	23	24
WG 팬케이크 워드 SF 시럽 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 치킨리스 샐러드 슬라이스 오이와 체리 토마토 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 만다린 오렌지	두부 부리토 볼 (구운 두부, 파타타, 검은콩) 스프링 믹스 채식 고수 라임 라이스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2)	채식 그리스 샐러드에 가반조 빈과 닭고기 없는 닭고기 스프링 믹스 WG 피자 빵 후무스 수제 팬치 드레싱 IW 배	클래식 에그 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과	크리미 페스토 치킨리스 샐러드 하트 헬시 가르반조 샐러드 페타 치즈와 함께 IW 피치스
어선 서브 살사 란체라 검은콩 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 채식 메시코 쌀 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	피코 데 갈로 프렌치 오렌지 WW 팬네 파스타와 마리나라 소스 크림볼 비프 서브 이탈리아 채소 볼렌드 파르메산 치즈 (1점) IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	닭 없는 덩어리 살사 란체라 피에스타 볼렌드 채식 고수 라임 라이스 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	큐브 소고기 서브 채식 페퍼 마늘 소스와 함께 당근과 옥수수 현미 WW 디너 롤 with 스마트 밸런스 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	고기 없는 미트볼 채식 컨트리 버섯 그레이비와 함께요 오렌 감자 완두콩과 당근 WW 디너 롤 (2) 프레시 오렌지 1% 우유 (1)
27	28	29	30	31
WG 미니 베이글 워드 크림치즈 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WG 잉글리시 머핀과 채식 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 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)
채식 그린빈과 토마토 샐러드 치킨리스 치킨과 함께 멕시코식 샐러드 WW 디너 롤 IW 배	쿠스쿠스 페타 치즈 샐러드 건강한 채소 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 만다린 오렌지	태국식 감귤 크런치 샐러드 치킨리스 치킨과 함께 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 파인애플 청크	부서진 소고기 서브 검은콩과 옥수수 로스트 파타타 볼렌드 스프링 믹스 WW 로티니 페타 치즈 고수 라임 드레싱 IW 피치스	버터넛 스위시와 닭고기 없는 닭고기를 곁들인 퀴노아 샐러드 초록 고추와 토마토 샐러드 WW 디너 롤 (2) IW 살구
치킨리스 텐더 검은콩 완두콩과 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 살사 토마틸로 신선한 사과 1% 우유 (1)	어선 서브 타르타르 소스 동양 채소 혼합 현미 IW 피치스 1% 우유 (1)	닭 없는 덩어리 채식 레몬그라스 소스와 함께 동양 채소 혼합 당근 자스민 라이스 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	마리나라 소스 스파게티 & 부서진 소고기 서브 스칸디나비아 채소 볼렌드 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	채식 생선 타코 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 피쉬 스틱 서브 (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 아이콘으로 표시됩니다. 조미료는 분석되지 않으며 나트륨 함량을 증가시킬 수 있음에 유의해 주세요. 특별 식사는 **로 표시되며, 이 날에는 나트륨이 2300mg을 초과할 수 있습니다.



Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org