



시니어를 위한 점심 메뉴 - 2026년 9월

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
자발적 기부 - \$3.00 60세 미만 어린이 식사 비용 - \$5.00 고기 없는 식사	1	2	3 ✓	4
	터키 볼로냐 파르메산 치즈 (원치 1대) 이탈리아 채소 믹스 나비넥타이 국수 통조림 복숭아 1% 우유	소고기 컷 큐브 마늘과 후추 소스 당근 현미 파인애플 조각 1% 우유	구운 틸라피아 란체라 소스 브로콜리 메시코 쌀 WG 토르티야스 (1) 신선한 오렌지 1% 우유	닭가슴살 알프레도 열병 방울양배추 WG 트라이컬러 파스타 호박 수프 통조림 감귤류 1% 우유
7	**8** 🗑️	9	10	11
HAPPY LABOR DAY	**노동절 메뉴** 돼지고기 카르니타스 바비큐 소스와 함께 코울슬로 샐러드 핀토 빈 WG 콘 머핀 바삭한 복숭아 케이크 1% 우유	돼지고기 카르니타스 살사 베르데 당근 고수 토마토 라이스 WG 미니 토띠야 (2) 통조림 감귤류 1% 우유	칠면조 캐서롤 버섯 소스 카프리 채소 믹스 쌀 필라프 신선한 사과 1% 우유	슬츠베리 스테이크 브라운 소스 완두콩 으깬 감자 치유 닭밥국 WW 디너 롤 통조림 살구 1% 우유
14	15	16	17	**18** 🗑️
흰 칠리와 핀토빈 구운 감자 반 개 WW 디너 롤 스마트 밸런스 와 함께 통조림 배 1% 우유	구운 소고기 엔칠라다 완두콩과 당근 WW 디너 롤 신선한 사과 1% 우유	다진 닭고기 오렌지 소스 동양 채소 혼합물 현미 계란 수프 통조림 감귤류 1% 우유	다진 소고기 스파게티 마리나라 소스 겨울 채소 혼합물 파르메산 치즈 (원치 1대) 신선한 오렌지 1% 우유	**웨스턴 데이 메뉴** 닭가슴살 브라운 소스 동양 채소 혼합물 쌀 필라프 토르티야 수프 레몬 케이크 컵 신선한 오렌지 1% 우유
21 🗑️	22	23	24 ✓	25
초가을 낮 메뉴 소고기 컷 큐브 굴라시 소스 계란면 캘리포니아 채소 믹스 티라미수 케이크 컵 신선한 사과 1% 우유	로스트 칠면조 브라운 소스 스칸디나비아 채소 믹스 고구마 렌틸콩 수프 WW 디너 롤 스마트 밸런스 와 함께 파인애플 조각 1% 우유	소고기 컷 큐브 레드 페퍼 소스 당근 현미 신선한 오렌지 1% 우유	구운 틸라피아 크림 마늘 소스 브뤼셀 스파우트 오르조와 야채 필라프 밥 WW 디너 롤 통조림 배 1% 우유	치킨 미트볼 으깬 감자 브라운 소스 완두콩 WW 디너 롤 치킨 누들 수프 신선한 오렌지 1% 우유
28	29	30 ✓		
닭가슴살 파르메산 치즈/말린 토마토 삼색국수 완두콩과 당근 열대 과일 카테일 1% 우유	바르바코아 소고기 피코 데 가요 오리건 빈 메들리 메시코 쌀 WG 토르티야스 (1) 신선한 오렌지 1% 우유	참치 샐러드 스프링 믹스 발사믹 소스 옛날식 감자 수프 WW 브레드 (2) 신선한 사과 1% 우유		

모든 식사는 캘리포니아 인적서비스청과 미국 농무부가 규제하는 2020-2025년 미국인 식이 지침(DGA)과 노인 식이 기준(DRI)을 준수합니다. Meals on Wheels 오렌지 카운티 점심 프로그램은 품질 관리, 가격 또는 공급업체 문제로 인해 메뉴를 변경할 수 있습니다. 이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독위원회가 배정한 연방 노인법(Federal Aging Act) 자금으로 일부 자금을 지원받고 있습니다. 당뇨병 환자를 위해 메뉴 전반에 걸쳐 무설탕 디저트와 묽은 과일이 사용됩니다. 우유는 하루 1% 제공됩니다. 나트륨 함량은 1,000mg 이상만 허용됩니다.* 특별한 행사나 휴일, 메뉴 경우 1,000mg을 초과할 수 있습니다. 저콜레스테롤, 0% 트랜스 버터를 빵과 롤빵과 함께 제공합니다. 평균적인 주간 점심 한 끼는 >550칼로리를 제공합니다. 향신료는 분석되지 않으므로 나트륨 섭취를 증가시킬 수 있습니다.

