

아시아 가정 배달 식사 2026년 9월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1 WW 브레드 (2) 땅콩버터와 SF 젤리 포함 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 두부 부리토 볼 (구운 두부, 파히타, 검은콩) 스프링 믹스 고수 라임 라이스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 피코 데 갈로 프레시 오렌지 베트남식 소고기 카레 이탈리아 채소 블렌드 자스민 라이스 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	2 WG 오트밀 파우치 FF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 가반조 콩과 닭고기를 절들인 그리스 샐러드 에다마메 WG 피타 빵 후루스 IW 배 구운 생선 레몬그라스 소스와 함께 당근 쌀 필라프 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	3 WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 참치 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과 큐브 비프 페퍼 마늘 소스와 함께 당근과 옥수수 현미 WW 디너 롤 with 스마트 밸런스 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	4 WW 브레드 (2) 땅콩버터와 SF 젤리 포함 WG 오트밀 파우치 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 크림치 페스토 치킨 샐러드 하트 헬시 가반조 샐러드 페타 치즈와 함께 IW 피치스 닭고기 밥과 채소 가이판 볶음 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 프레시 오렌지 1% 우유 (1)
***7** **노동절 축하 행사** 돼지고기 카르니타스 바비큐 소스 옥수수와 당근 수제 핀토빈 WG 콘 머핀 피치 크리스프 1% 우유 (1) 	8 WG 잉글리시 머핀과 칠면조 소시지 패티가 들어갔다 삶은 달걀 (1) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 쿠스쿠스 패타 치즈 샐러드 건강한 채소 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 만다린 오렌지 토마토 소스에 넣은 생선 이탈리아 채소 블렌드 현미 IW 피치스 1% 우유 (1)	9 WG 치리오스 WG 초콜릿 그레놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 치킨 타이 감귤 크런치 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 파인애플 청크 레몬그라스 소스를 절들인 다진 치킨 동양 채소 혼합 당근 자스민 라이스 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	10 WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 WG 오트밀 파우치 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 부서진 돼지고기 검은콩과 옥수수 페타 치즈 구운 파히타 블렌드 스프링 믹스 WW 로티니 고수 라임 드레싱 IW 피치스 마리나라 소스 스파게티 & 다진 소고기 스칸디나비아 채소 블렌드 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	11 WG 치리오스 WW 빵 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 버터넛 스위치를 넣은 치킨 퀴노아 샐러드 초콜 고추와 토마토 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 살구 타마린드 속 치킨 혼합 채소 자스민 라이스 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)
14 WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 WG 오트밀 파우치 FF 요거트 LF 스트링 치즈 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 치킨 란치 파스타 샐러드 스프링 믹스 슬라이스 오이와 체리 토마토 WW 크래커스 (2인승) 이탈리아 드레싱 IW 피치스 빵가루 입힌 생선 감귤 달콤한 글레이즈 소스 가이판 볶음 현미 신선한 사과 1% 우유 (1)	15 WG 팬케이크 (2개) SF 시럽과 스마트 밸런스 삶은 달걀 (1) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 세프의 샐러드 (얇게 썬 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 수제 란치 드레싱 프레시 오렌지 완두콩을 절들인 볶음 소고기 당근 자스민 라이스 암브로시아 1% 우유 (1)	16 WW 브레드 (2) 땅콩버터와 SF 젤리 포함 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 치킨 & 콘 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 크래커스 (2인승) 이탈리아 드레싱 IW 살구 생강 소스를 절들인 치킨 혼합 채소 현미 WW 디너 롤 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	17 WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 그리스식 퀴노아 치킨 샐러드와 발사믹 드레싱 스프링 믹스 체리 토마토 WG 피타 빵 후루스 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 배 로스트 칠면조 가금류 그레이트비와 함께 완두콩과 당근 오르조 야채 필라프 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	**18** WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 미트로프 샌드위치 WG 햄버거 번과 미트로프 옥수수, 리마콩 및 토마토 샐러드 스프링 믹스 케첩과 이탈리아 드레싱 IW 열대 과일 믹스 **서부 데이 축하 행사** 닭가슴살 브라운 그레이트비 동양 채소 혼합 쌀 필라프 WW 디너롤 (1) 프레시 오렌지 레몬 크림 케이크 컵 1% 우유 (1)





아시아 가정 배달 식사 2026년 9월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
21 WG 미니 베이글 워드 크림치즈 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 지중해식 치킨 퀴노아 샐러드 검은콩과 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 이탈리아 드레싱 IW 피치스 **가을 첫날 축하 행사** 큐브 비프 캘리포니아 채소 블렌드 계란면 굴라시 신선한 사과 티라미수 케이크 컵 1% 우유 (1)	22 WG 치리오스 FF 요거트 LF 스트링 치즈 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 멕시코 참치 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 발사믹 비네그레트 암브로시아 스위트 시트러스 글레이즈 소스를 곁들인 돼지어삼 브로콜리와 당근 현미 WW 디너롤 with 스마트 밸런스 신선한 사과 1% 우유 (1)	23 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)	24 WG 잉글리시 머핀 칠면조 소시지 패티와 함께 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 클래식 애그 샐러드 하트 헬시 가르반조 샐러드 패타 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)	25 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 치킨 볼구르 샐러드 병아리콩, 오이, 크랜베리 포함 스프링 믹스 & 에다마메 WW 크래커스 (2인승) 이탈리아 드레싱 IW 만다린 오렌지 오향 소스에 넣은 돼지고기 혼합 채소 당근 자스민 라이스 WW 디너 롤 IW 배 1% 우유
28 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)	29 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 체리 토마토 WW 디너 롤 (2) 및 스마트 밸런스 발사믹 비네그레트 IW 만다린 오렌지 베트남식 소고기 카레 슬라이스 당근 자스민 라이스 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	30 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 블렌드 볶음 쌀 필라프 WW 디너롤 with 스마트 밸런스 프레시 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 이 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.