

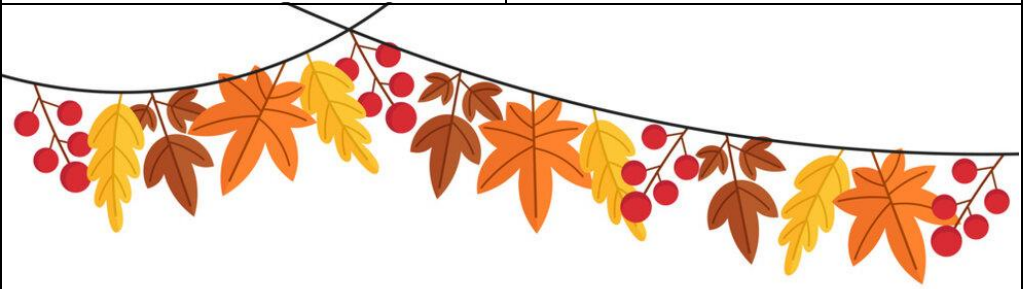


히스패닉을 위한 가정 배달 식사 메뉴 2026년 9월

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1 WW 브레드 (2) 피넛버터와 샌프란시스코 잼 LF 스트링 치즈 FF 요거트 파인애플 오렌지 주스 & 우유 1% (1)	2 WG 귀리 가방 FF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 & 우유 1% (1)	3 WG 치리오스 삶은 달걀 (1) FF 요거트 (2) WG 초콜릿 그레놀라 오렌지 주스 & 우유 1% (1)	4 샌프란시스 샌프란시스 젤리와 스마트 밸런스 들어간 WW 브레드 WG 귀리 가방 파인애플 오렌지 주스 & 우유 1% (1)
	두부 부리토 볼 (구운 두부, 파히타, 검은콩) 스프링 믹스 고수 레몬 쌀 피코 데 갈로 신선한 오렌지 파히타 플레이트 파히타 야채 믹스와 함께 닭 사냥하기 메시코 쌀 WG 화이트 콘 토르티야 (1) 살사 베르데 IW 파인애플 조각 1% 우유 (1)	콩과 닭고기가 들어간 그리스 샐러드 스프링 믹스 WG 피타 빵 후루스 수제 랜치 소스 IW 배 솔즈베리 스테이크 살사 란체라와 함께 당근 스페인 쌀 탠저린 IW 1% 우유 (1)	참치 샐러드 오이 토마토 샐러드 스프링 앤 피 믹스 WW 브레드 (2) 이탈리아 소스 신선한 사과 치즈 앤칠라다 빨간 앤칠라다 소스와 함께 핀토 빈 스페인 쌀 IW 파인애플 조각 1% 우유 (1)	크리미한 치킨 페스토 샐러드 건강한 심장 가르반조 샐러드와 페타 치즈 스프링 믹스 월드 월드 크래커 (4장) IW 피치스 토마틸로 소스를 곁들인 돼지고기 카르니타스 피에스타 채소 믹스 당근 고수 레몬 쌀 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 오렌지 1% 우유 (1)
7 **노동절 축하 행사** 돼지고기 카르니타스 바비큐 소스 옥수수과 당근 수제 핀토빈 WG 큰 머핀 바삭한 복숭아 케이크 1% 우유 (1)	8 WG 잉글리시 머핀과 칠면조 소시지 조각 삶은 달걀 (1) 파인애플 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 페타 치즈를 곁들인 쿠스쿠스 샐러드 건강한 야채 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 탠저린 IW 카르네 콘 칠레 (칠리 소스를 곁들인 소고기 큐브 자른다) 파히타 채식 블렌드 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 스페인 쌀 IW 피치스 1% 우유 (1)	9 WG 치리오스 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 감귤 크리스피 타이 치킨 샐러드 완두콩 WW 빵 롤 (2) 스마트 밸런싱과 함께 IW 파인애플 조각 빵가루 입힌 생선들 얇게 썬 당근 현미 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 피코 데 갈로 신선한 오렌지 1% 우유 (1)	10 WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 WG 귀리 가방 파인애플 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 다진 돼지고기 검은콩과 옥수수 혼합 구운 파히타 스프링 믹스 W.W. 롤티니 페타 치즈 고수 레몬 소스 IW 피치스 마리나라 소스를 곁들인 스파게티 & 다진 소고기 스칸디나비아 채소 믹스 IW 열대 과일 블렌드 1% 우유 (1)	11 WG 치리오스 WG 초콜릿 그레놀라 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 호박을 넣은 치킨 퀴노아 샐러드 그린 칠리 & 토마토 샐러드 WW 디너 롤 IW 살구 피쉬 타코 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 피쉬 스틱과 함께 (3) 혼합 채소 베이비 베이커 감자 피코 데 갈로 탠저린 IW 1% 우유 (1)
14 샌프란시스 샌프란시스 젤리와 스마트 밸런스 들어간 WW 브레드 WG 귀리 가방 FF 요거트 LF 스트링 치즈 파인애플 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 치킨 랜치 누들 샐러드 스프링 믹스 오이 슬라이스 및 체리 토마토 WW 크래커 (2장) 이탈리아 소스 IW 피치스 빵가루 입힌 생선들 피코 데 갈로 브로콜리 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 스페인 쌀 신선한 사과 1% 우유 (1)	15 WG 팬케이크 (2개) SF 시럽과 스마트 밸런스 함께요 삶은 달걀 (1) 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 셰프의 샐러드 (얇게 썬 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너롤 (2) 스마트 밸런스 사용 수제 랜치 소스 신선한 오렌지 바르바코야 소고기 혼합 채소 핀토 빈 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 피코 데 갈로 암브로시아 1% 우유 (1)	16 WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그레놀라 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 치킨 & 콘 누들 샐러드 오이 토마토 샐러드 WG 스프링 믹스 WW 크래커 (2장) 이탈리아 소스 IW 살구 돼지고기 카르니타스 살사 베르데와 함께 혼합 채소 고수 토마토 라이스 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) IW 파인애플 조각 1% 우유 (1)	17 WG 치리오스 FF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 그리스식 퀴노아 치킨 샐러드에 발사믹 드레싱을 얹었다 스프링 믹스 체리 토마토 WG 피타 빵 후루스 발사믹 소스 IW 배 틸라피아 필레 살사 란체라와 함께 완두콩과 당근 쌀 필라프 신선한 오렌지 1% 우유 (1)	**18** WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 바비큐 빵 WG 햄버거 번과 바비큐 옥수수, 리마빈, 토마토 샐러드 케첩 IW 열대 과일 블렌드 **서부 데이 축하 행사** 닭가슴살 브라운 소스 동양 채소 혼합 쌀 필라프 WW 빵 롤 (1) 신선한 오렌지 레몬 크림 케이크 컵 1% 우유 (1)



히스패닉을 위한 가정 배달 식사 메뉴 2026년 9월

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
21 WG 미니 베이글 크림치즈 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 지중해식 치킨 퀴노아 샐러드 검은콩과 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 롤 (2) IW 피치스 **가을 축제 첫날** 소고기 컷 큐브 캘리포니아 채소 믹스 계란면 굴라시 신선한 사과 티라미수 케이크 컵 1% 우유 (1)	22 WG 치리오스 FF 요거트 LF 스트링 치즈 파인애플 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 멕시코 참치 샐러드 오이 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 발사믹 비네그레트 암브로시아 돼지 안심 살사 베르데와 함께 브로콜리와 당근 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 스페인 쌀 신선한 사과 1% 우유 (1)	23 WG 귀리 가방 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 보리 망고 샐러드와 구운 칠면조 옥수수, 리마콩, 토마토 샐러드 스프링 믹스 스마트 밸런스가 있는 WW 디너 롤 수제 랜치 소스 IW 열대 과일 블렌드 다진 닭고기 살사 란체라와 함께 혼합 채소 메시코 쌀 WG 화이트 콘 토르티야 (2) IW 배 1% 우유 (1)	24 WG 잉글리시 머핀 칠면조 소시지 포함 파인애플 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 클래식 에그 샐러드 건강한 심장 가르반조 샐러드와 페타 치즈 스프링 믹스 WW 브레드 (2) IW 살구 그린 그릴드 치킨 당근 핀토 빈 월드 월드 크래커 (4장) IW 파인애플 조각 1% 우유 (1)	25 WG 귀리 가방 WG 브레드 (2) 후무스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 볼구르 치킨 샐러드 병아리콩, 오이, 크랜베리 포함 스프링 믹스 완두콩 WW 크래커 (2장) 이탈리아 소스 탠저린 IW 시금치 버섯 키시 혼합 채소 WW 디너 롤 IW 배 1% 우유 (1)
28 WG 블루베리 머핀 FF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 참치 샐러드 검은콩과 렌틸콩 샐러드, 펜넬 레몬 드레싱 WW 브레드 (2) 신선한 사과 그라운드 터키 피카딜로 소스와 함께 스칸디나비아 채소 혼합 붉은 피루 감자 WG 화이트 콘 토르티야 (1) IW 피치스 1% 우유 (1)	29 샌프란시스코 샌프란시스 젤리와 스마트 밸런스 들어간 WW 브레드 WG 귀리 가방 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 양귀비씨 소스를 곁들인 치킨 누들 샐러드 봄 믹스, 오이 슬라이스 및 체리 토마토 월드 월드 크래커 (4장) 발사믹 비네그레트 탠저린 IW 바르바코아 소고기 피에스타 채소 믹스 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 메시코 쌀 피코 데 갈로 IW 열대 과일 블렌드 1% 우유 (1)	30 WG 치리오스 FF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 & 우유 1% (1) 구운 칠면조 빵 WW 브레드 (2) 구운 칠면조 스프링 믹스 지중해식 병아리콩 샐러드 마요네즈 & 머스터드 소스 IW 배 닭가슴살 레드 엔칠라다 소스 완두콩과 당근 메시코 쌀 WG 화이트 콘 토르티야 (1) 사워크림 신선한 오렌지 1% 우유 (1)		

이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독위원회가 배정한 연방 노화법(Federal Aging Act)에서 일부 자금을 지원받고 있습니다. 모든 식사는 캘리포니아 보건부가 정한 2020년부터 2025년까지 미국인 식이 지침(DGA)과 노인용 식이 기준(DRI)을 준수합니다.

휴먼 서비스 기관 및 미국 농무부. 당뇨병 환자를 위해 무가당 디저트와 수분 함유 과일이 메뉴 전반에 걸쳐 사용됩니다. 우유는 매일 1% 제공됩니다. 자발적 기여금은 하루 \$5.25입니다. 평균 주간 식사는 >1600칼로리를 제공합니다. 나트륨은 2300mg을 넘지 않도록 매일 분석됩니다. 나트륨 2300mg을 초과하는 식사는 소금 병으로 표시됩니다. 향신료는 분석되지 않으며 나트륨을 증가시킬 수 있습니다. 특별 식사는 **** 표시**가 있으며, 이 날에는 나트륨이 2300mg을 초과할 수 있습니다.

