

Lactose Free Home Delivered Meals September Menu 2026

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
	1 WW 브레드 (2) 피넛버터와 샌프란시스코 잼 LF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 두부 푸리토 볼 (구운 두부, 파히타, 검은콩) 스프링 믹스 LF 고수 레몬 쌀 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 피코 데 갈로 신선한 오렌지	2 WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 콩과 닭고기 가 들어간 그리스 샐러드 WG 피타 빵 후루스 IW 배 구운 소고기 LF 버섯 브라운 소스와 함께 당근 LF 으깬 감자 탠저린 IW LF 밀크 (1)	3 WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 LF (1) 참치 샐러드 오이 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 고수 레몬 소스 신선한 사과 소고기 컷 큐브 LF 칠리 마늘 소스와 함께 당근과 옥수수 현미 스마트 밸런스가 있는 WW 디너 롤 IW 파인애플 조각 LF 밀크 (1)	4 WW 브레드 (2) 후루스 WG 귀리 가방 파인애플 오렌지 주스 & LF 우유 (1) LF 크림치즈 킨 페스토 샐러드 LF 심장 건강한 가르반조 샐러드 페타 LF 치즈와 함께 IW 피치스 LF 고기 없는 미트볼 LF 브라운 소스와 함께 LF 으깬 감자 완두콩 WW 디너롤 (2) 스마트 밸런스 사용 신선한 오렌지 LF 밀크 (1)
	8 WG 잉글리시 머핀과 칠면조 소시지 조각 삶은 달걀 (1) 파인애플 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 페타 쿠스쿠스 치즈 샐러드 LF 건강한 야채 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 롤 (2) 탠저린 IW 터키 볼로냐 이탈리아 채소 믹스 WG 펜네 파스타 IW 피치스 LF 밀크 (1)	9 WG 치리오스 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 LF (1) 감귤 크리스피 타이 치킨 샐러드 완두콩 WW 빵 롤 (2) IW 파인애플 조각 레몬그라스 소스를 곁들인 다진 닭고기 통양 채소 혼합 당근 자스민 라이스 신선한 오렌지 LF 밀크 (1)	10 WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 WG 귀리 가방 파인애플 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 다진 돼지고기 검은콩과 옥수수 혼합 구운 파히타 스프링 믹스 W.W. 로티니 페타 치즈 LF 고수 레몬 소스 IW 피치스 마리나라 소스를 곁들인 스파게티 & 다진 소고기 스칸디나비아 채소 믹스 IW 열대 과일 블렌드 LF 밀크 (1)	11 WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 LF (1) LF 치킨 퀴노아 샐러드 호박 그린 칠리 & 토마토 샐러드 WW 빵 롤 (2) IW 살구 구운 생선 혼합 채소 베이비 베이커 감자 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (4) 피코 데 갈로 탠저린 IW LF 밀크 (1)
14 샌프란시스코 샌프란시스코 스마트 밸런스 들어간 WW 브레드 WG 귀리 가방 LF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 & LF 우유 (1) LF 렌치 치킨 누들 샐러드 스프링 믹스 오이 슬라이스 및 체리 토마토 WW 크래커 (2장) 발사믹 소스 IW 피치스 빵가루 입힌 생선들 피코 데 갈로 브로콜리 WG 화이트 콘 토르티야 (1) 스페인 라이스 LF 신선한 사과 LF 밀크 (1)	15 WG 브레드 (2) 피넛버터와 샌프란시스코 잼 오렌지 주스 앤 밀크 LF (1) LF 세프 샐러드 (슬라이스 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, LF 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너롤 (2) 스마트 밸런스 사용 수제 렌치 소스 LF 신선한 오렌지 소고기 컷 큐브 스트로가노프 소스와 함께 당근 계란면 암브로시아 LF 밀크 (1)	16 WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 LF (1) LF 치킨 & 콘 누들 샐러드 오이 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 크래커 (2장) 고수 레몬 소스 IW 살구 돼지고기 카르니타스 LF 삶아 베르데와 함께 혼합 채소 고수 토마토 라이스 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) IW 파인애플 조각 LF 밀크 (1)	17 WG 치리오스 LF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 & LF 우유 (1) LF 그리스 퀴노아 치킨 샐러드에 발사믹 드레싱 스프링 믹스 체리 토마토 WG 피타 빵 후루스 발사믹 소스 IW 배 로스트 칠면조 LF 소스와 함께 완두콩과 당근 LF 오르조와 야채 필라프 밥 신선한 오렌지 LF 밀크 (1)	**18** WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 LF (1) 비프 햄버거 WG 햄버거 번과 비프 패티를 함께 먹는다 옥수수, 리마콩 및 토마토 스프링 믹스 토마토와 머스타드 소스 수제 렌치 소스 LF IW 열대 과일 블렌드 **서부 데이 축하 축하 행사** 갈색 소스를 곁들인 닭가슴살 통양 채소 혼합 쌀 필라프 WW 빵 롤 (1) 신선한 오렌지 애플파이 LF 밀크 (1)





Lactose Free Home Delivered Meals September Menu 2026

이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독위원회가 배정한 연방 노인 미국인법(Federal Aging Americans Act)에서 일부 자금을 지원받습니다. 모든 식사는 캘리포니아 보건부가 정한 2020년부터 2025년까지의 미국인 식이 지침(DGA)과

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
21	22	23	24	25
WG 미니 베이글에 SF 젤리와 스마트 밸런스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 LF (1)	WG 치리오스 LF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 & LF 우유 (1)	WG 귀리 가방 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 LF (1)	WG 잉글리시 머핀 칠면조 소시지 포함 파인애플 오렌지 주스 & LF 우유 (1)	WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 LF (1)
퀴노아 LF를 곁들인 지중해 치킨 샐러드 검은콩과 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 롤 (2) 고수 레몬 소스 IW 피치스	멕시코 참치 샐러드 오이 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 암브로시아 돼지 안심	보리 망고 샐러드와 구운 칠면조 옥수수, 리마콩, 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 수제 랜치 소스 LF IW 열대 과일 블렌드	클래식 에그 샐러드 LF 심장 건강한 가르반조 샐러드 스프링 믹스 완두콩 WW 브레드 (2) IW 살구	볼구리 치킨 샐러드 병아리콩, 오이, 크랜베리 포함 스프링 믹스 완두콩 WW 크래커 (2장) 탠저린 IW
가을 축제 첫날 소고기 컷 큐브 캘리포니아 채소 믹스 계란면 글라시 신선한 사과 LF 과일 요거트 딜라이트 LF 밀크 (1)	LF 달콤한 감귤 소스와 함께 브로콜리와 당근 현미 WW 디너 롤 신선한 사과 LF 밀크 (1)	다진 닭고기 샐사 완제라와 함께 혼합 채소 멕시코 LF 라이스 WG 화이트 콘 토르티야 (2) IW 배 LF 밀크 (1)	다진 닭고기 베트남 캐러멜 소스와 함께 카프리 채소 당근 자스민 라이스 IW 파인애플 조각 LF 밀크 (1)	LF 시금치 및 버섯 키시 사과를 곁들인 구운 치킨 (1) 혼합 채소 WW 빵 롤 (2) IW 배 LF 밀크 (1)
28	29	30		
WG 블루베리 머핀 LF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 & LF 우유 (1)	샌프란시스코 샌프란시스 젤리와 스마트 밸런스 들어간 WW 브레드 WG 귀리 가방 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 LF (1)	WG 치리오스 LF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 & LF 우유 (1)		
참치 샐러드 검은콩과 렌틸콩 샐러드, 펜넬 레몬 드레싱 WW 브레드 (2) 신선한 사과	LF 치킨 누들 샐러드 양귀비씨 소스 스프링 믹스 오이 및 슬라이스 체리 토마토 월드 월드 크래커 (4장) 고수 레몬 소스 탠저린 IW	구운 칠면조 빵 WW 브레드 (2) 구운 칠면조 스프링 믹스 지중해식 병아리콩 샐러드 LF 마요네즈 & 머스터드 소스 IW 배		
칠면조 슬라이스 소스와 LF 소스를 곁들였다 LF 으깬 감자 스칸디나비아 채소 믹스 당근 WW 디너 롤 IW 피치스 LF 밀크 (1)	바르바코아 소고기 피에스타 채소 믹스 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 멕시코 LF 라이스 피코 데 갈로 IW 열대 과일 블렌드 LF 밀크 (1)	삼색국수 파르메산 LF 견조 토마토 소스와 함께 & 치킨 브레스트 완두콩과 당근 스마트 밸런스가 있는 WW 디너 롤 신선한 오렌지 LF 밀크 (1)		

노인용 식이 기준(DRI)을 준수합니다.

휴먼 서비스 기관 및 미국 농무부. 당뇨병 환자를 위해 무설탕 디저트와 수분 함유 과일이 메뉴 전반에 걸쳐 사용됩니다. 우유는 매일 1% 제공됩니다. 자발적 기여금은 하루 5.25달러입니다. 평균 주간 식사는 >1600칼로리를 제공합니다. 나트륨은 2300mg을 넘지 않도록 매일 분석됩니다. 나트륨 2300mg을 초과하는 식사는 소금 병 아이콘으로 표시됩니다. 향신료는 분석되지 않으며 나트륨 섭취를 증가시킬 수 있습니다. 특별 식사는 ****기호****로 표시되며, 이 날에는 나트륨이 2300mg을 초과할 수 있습니다.



Voluntary Contribution \$5.25 per day