

채식 식사는 2026년 9월부터 가족 메뉴로 배달됩니다

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
	1 WW 브레드 (2) 땅콩버터와 샌프란시스코 잼 LF 스트링 치즈 FF 요거트 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1)	2 WG 커리 가방 FF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1) 채식 그리스 샐러드에 병아리콩과 닭고기, 닭고기는 빼고 스프링 믹스 WG 피타 빵 후무스 수제 랜치 소스 IW 배 닭고기 조각 없이 살사 랜치 카니발 믹스 채식 고수 레몬 라이스 주황색 IW 1% 우유 (1)	3 WG 치리오스 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) 클래식 애그 샐러드 오이와 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 이탈리아 소스 신선한 사과 소고기를 조각조각 자르세요 채식 칠리와 마늘 소스와 함께 제공됩니다 당근과 옥수수 현미 스마트 밸런스가 적용된 WW 디너를 IW 파인애플 조각 1% 우유 (1)	4 WW 브레드 (2) 땅콩버터와 샌프란시스코 잼 WG 커리 가방 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1) 치킨 프리 크리미 마늘 샐러드 심장 건강에 좋은 병아리콩 샐러드 페타 치즈와 함께 곁들여 IW 피치 텀 고기 없는 미트볼 컨트리 스타일 채식 버섯 소스와 함께 제공됩니다 오렌지 감자 완두콩과 당근 WW 빵 롤 (2) 신선한 오렌지 1% 우유 (1)
	7 WW 파스타에 토마토 소스 소고기 다진 자막 이탈리아 채소 믹스 파르메산 치즈 (1조각) IW 파인애플 조각 1% 우유 (1)	9 WG 치리오스 WG 초콜릿 그레놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) 치킨 없이 바삭한 태국 시트러스 샐러드 완두콩 WW 빵 롤 (2) IW 파인애플 조각 닭고기 조각 없이 채식 레몬그라스 소스와 함께 제공됩니다 동양 채소 혼합 당근 자스민 쌀 신선한 오렌지 1% 우유 (1)	10 WW Bread (2)에는 SF 젤리와 스마트 밸런스가 함께 나옵니다. WG 커리 가방 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1) 잘게 썬 소고기 검은콩과 옥수수 혼합 베이킹 방법에 추가하세요 스프링 믹스 W.W. 로티니 페타 치즈 고수 레몬 소스 IW 피치 텀 토마토 소스 파스타 & 썬 소고기 스칸디나비아 채소 혼합 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	11 WG 치리오스 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) 호박과 닭고기가 들어간 퀴노아 샐러드, 닭고기가 아니라요 그린 칠리 토마토 샐러드 WW 빵 롤 (2) IW 살구 채식 생선 옥수수 케이크 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (4) 생선 빵 조각(3조각)과 함께 제공됩니다 혼합 채소 베이커 감자 아기 갈로 봉우리 주황색 IW 1% 우유 (1)
14 WW 브레드(1)는 샌프란시스코 젤리와 스마트 밸런스와 함께 먹었습니다. WG 커리 가방 FF 요거트 LF 스트링 치즈 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1) 닭 없는 목초지 샐러드 스프링 믹스 오이와 방울토마토를 슬라이스 웰드 리프트 (2인분) 이탈리아 소스 IW 피치 텀 어업 잠수함 브로콜리 WG 화이트 콘 토르티야 (1) 채식 스페인 쌀 갈로 봉우리 신선한 사과 1% 우유 (1)	15 WG 팬케이크(2인분)는 샌프란시스코 시럽과 스마트 밸런스와 함께 제공되었습니다. 삶은 달걀 (1) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) 채식 셰프 샐러드 (치킨: 치킨 없음, 칠리, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 빵 롤 (2) 수제 랜치 소스 신선한 오렌지 소고기를 조각조각 자르세요 채식 스트로가노프 소스와 함께 제공됩니다 당근 계란면 불멸의 이슬 1% 우유 (1)	16 WG 커리 가방 WG 초콜릿 그레놀라 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) 닭고기 없는 옥수수 가루 샐러드 오이와 토마토 샐러드 스프링 믹스 웰드 리프트 (2인분) 이탈리아 소스 IW 살구 치킨 바비큐는 안 돼 살사비테와의 협업 혼합 채소 고수와 토마토 쌀 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) IW 파인애플 조각 1% 우유 (1)	17 WG 치리오스 삶은 달걀 (1) FF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1) 향기로운 식초 닭 소스 없는 그리스 치킨 샐러드 스프링 믹스 체리 토마토 WG 피타 빵 후무스 향 식초 소스 IW 배 가든 칠리와 레드 키드니빈 페어링 혼합 채소 현미 신선한 오렌지 1% 우유 (1)	18 WG 치리오스 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) 채식 버거 WG 버거 빈과 소고기 조각 옥수수, 리마콩, 토마토 샐러드 스프링 믹스 케첩 / 머스타드 IW 열대 과일 믹스 **서부 데이 축하 축하 행사** 닭가슴살 빼고 갈색 소스와 함께 제공되는 채식 요리 동양 채소 혼합 라이스 테라스 WW 빵 롤 (1) 신선한 오렌지 레몬 크림 케이크 컵 1% 우유 (1)



채식 식사는 2026년 9월부터 가족 메뉴로 배달됩니다

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
21	22	23	24	25
WG 미니 베이글 크림치즈 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1)	WG 치리오스 FF 요거트 LF 스트링 치즈 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1)	WG 쿼리 가방 LF 스트링 치즈 FF 요거트 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1)	세계 정부 영국 머핀 채식 소시지 조각과 함께 제공된다 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1)	WG 쿼리 가방 WG 초콜릿 그레놀라 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1)
퀴노아 샐러드 없는 지중해식 치킨 검은콩 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 물 (2) 이탈리아 소스 IW 피치 텀	치킨 없는 채식 크림이 페스토 샐러드 오이와 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 향 식초 소스 블벌의 이슬	보리 망고 샐러드에 닭고기 조각이 들어갔는데, 닭고기는 빼고 옥수수, 리마콩, 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 수제 랜치 소스 IW 열대 과일 믹스	클래식 에그 샐러드 페타 치즈를 넣은 건강한 하트 병아리콩 샐러드 스프링 믹스 완두콩 WW 브레드 (2) IW 살구	닭고기 없는 버거 샐러드 병아리콩, 오이, 크랜베리와 함께 제공됩니다 스프링 믹스 완두콩 월드 리프트 (2인분) 주황색 IW
가을 축제 첫날 소고기를 조각조각 자르세요 캘리포니아 채소 혼합 계란면 방랑 계곡 신선한 사과 티라미수 케이크 컵 1% 우유	달콤한 감귤류 소스 미트볼 버거 브로콜리와 당근 WW 디너 롤 현미 신선한 사과 1% 우유 (1)	닭고기 없이 구운 닭고기, 살사 랜치 샐러드 드레싱과 함께 제공 혼합 채소 멕시코 채식 쌀 WG 화이트 콘 토르티야 (2) IW 배 1% 우유 (1)	닭고기 조각 없이 베트남식 채식 캐러멜 소스와 함께 제공됩니다 70%는 채소입니다 당근 자스민 쌀 IW 파인애플 조각 1% 우유 (1)	시금치와 버섯 찹쌀한 파이 채식 소시지 (1) 혼합 채소 WW Dinner Volume (2)는 스마트 밸런스 기능을 갖추고 있습니다 IW 배 1% 우유 (1)
28	29	30		
세계 정부 블루베리 머핀 삶은 달걀 (1) FF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1)	WW 빵에 SF 젤리와 스마트 밸런스를 함께 먹었어요. WG 쿼리 가방 LF 스트링 치즈 FF 요거트 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1)	WG 치리오스 FF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1)		
프로방스 채식 두부 샐러드 검은콩과 렌틸콩 샐러드, 팬넬 레몬 소스를 곁들였다 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 수제 랜치 소스 신선한 사과	양귀비씨 드레싱을 곁들인 닭고기 없는 국수 샐러드 스프링 믹스 오이와 얇게 썬 방울토마토 WW 크래커스 (4인조 팩) 향 식초 소스 주황색 IW	치킨 토스트 빼고요 WW 브레드 (2) 스프링 믹스 지중해식 병아리콩 샐러드 후무스 IW 배		
코팅된 치킨 페티 아시아 채식 소스와 함께 동양 채소 혼합 라이스 테라스 IW 피치 텀 1% 우유 (1)	소고기 다진 자락 카니탈 채소 혼합 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 멕시코 채식 쌀 갈로 봉우리 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	삼색국수 파르메산 치즈 케첩과 함께 제공됩니다 그리고 닭가슴살 없는 닭가슴살 완두콩과 당근 스마트 밸런스가 적용된 WW 디너롤 신선한 오렌지 1% 우유 (1)		

프로젝트 자금의 일부는 오렌지 카운티 감독 위원회가 승인한 연방 노인 미국법(Federal Aging American Act)에서 조달됩니다. 모든 식사는 캘리포니아 보건부의 2020-2025년 식이 지침(DGA)과 노인 식이 기준(DRI)을 준수합니다

인적 복지부와 USDA입니다. 당뇨병 환자를 위해 메뉴 전반에 무설탕 디저트와 묽은 과일이 제공됩니다. 우유 함량은 하루 1%입니다. 자발적 기여금은 하루 \$5.25입니다. 평균 주간 식사는 > 1600칼로리를 제공합니다. 나트륨 함량은 2300mg을 넘지 않도록 매일 분석됩니다. 나트륨 함량이 2300mg을 초과하는 식사는 소금 병 아이콘으로 표시됩니다.

참고: 향신료는 분석되지 않으며 나트륨 섭취를 증가시킬 수 있습니다. 특별 식사 섭취 ****는** 이 날의 나트륨 함량이 2300mg을 초과할 수 있음을 나타냅니다

