



히스패닉 가정 배달 식사 2026년 10월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
5 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 스트림 치즈 FF 오거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 베트남식 지진 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) NW 피자스 오믈렛 애를 지진 소시지 (2) 카프리 아재 볼핀트 파시 브라운 WW 빵 신선한 사과 1% 우유 (1)	6 WG 저리우스 FF 오거트 오렌지파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 타코볼 (소고기 바비코아, 진통민, 옥수수, 페타 치즈) 스프링 믹스 WG 화이트 론 미니 토르티야 (4) 고수 라임 드레싱 & 사워크림 NW 피자 프래시 오렌지 그린 지진 케서롤 통장 치즈 송합 WW 디너롤 with 스마트 볼핀스 NW 샌드 1% 우유 (1)	7 WW 브레드 (2) 후루스 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 크림치즈 바비코아 지진 샐러드 아시안 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 볼핀스 NW 엘바 과일 믹스 카프리 온 볼레 (각종 열거된 소고기, 올리브 소스) 완두콩과 당근 메시크 라이스 NW 샐구 1% 우유 (1)	8 WG 핀케이크 (2) SF 시럽과 스마트 볼핀스 함께. FF 오거트 FF 오거트 오렌지파인애플 주스 & 1% 우유 (1) (송개 선 절편조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너롤 (1) 수제 찐치 드레싱 신선한 사과 황가우 집안 장식 피크 데 볼레 피에스타 치즈 볼핀트 & 당근 현미 WG 화이트 론 토르티야 (2) NW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	9 WG 와플과 망고버터 및 설탕파인스 시럽 FF 오거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 그리스 케노아 지진 샐러드 볼사노 드레싱과 함께 스프링 믹스 & 페타 토마토 WW 크래커스 (4인용) 발사믹 비네그레트 드레싱 프래시 오렌지 소고기 연질라다 케서롤 스킨디나비아 치즈 송합 현미 WW 디너 롤 (2) NW 파인애플 찹크 1% 우유 (1)
12 WG 핀케이크 with SF 시럽 및 스마트 볼핀스 FF 오거트 (2) LF 스트림 치즈 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 시그니처 지진 샐러드 올라이스 오이와 체리 토마토 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 발사믹 비네그레트 드레싱 NW 만다린 오렌지 구운 장식 일사 민제라 정온콩 WG 화이트 론 미니 토르티야 (2) 메시크 라이스 NW 엘바 과일 믹스 1% 우유 (1)	13 WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 볼핀스 포함 LF 스트림 치즈 FF 오거트 오렌지파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 두부 부리토 롤 (붉은 두부, 고추, 정온두) 스프링 믹스 고수 라임 라이스 WG 화이트 론 미니 토르티야 (2) 피크 데 강판 프래시 오렌지 WW 흰색 파스타와 마리나라 소스 LS 그라운드 터키 스페인 쌀 NW 만다린 오렌지 파프메산 치즈 NW 파인애플 찹크 1% 우유 (1)	14 WG 오트밀 파우치 FF 오거트 (2) 오렌지파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 가빈조종과 달고기를 절충한 그리스 샐러드 WG 통맛 브레드 후루스 수제 찐치 드레싱 NW 샌드 올즈배리 스테이크 발사민제라와 함께 당근 스페인 쌀 NW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	15 WG 저리우스 WG 초콜릿 그레놀라 샬은 달걀 (1) FF 오거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 멕시코 양지 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과 레드 연질라다 소스를 절충한 치즈 연질라다 핀로 민 브로콜리 WW 크래커스 (4인용) NW 파인애플 찹크 1% 우유 (1)	16 WW 브레드 (1) 망고버터와 SF 젤리 포함 WG 오트밀 파우치 오렌지파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 크래미 치즈로 지진 샐러드 하트 찐치 기호반소 샐러드 페타 치즈와 함께 스프링 믹스 WW 디너롤 (1) 수제 찐치 드레싱 NW 피자 페치코 카르디나스 토마토 소스 피에스타 치즈 볼핀트 & 당근 고수 라임 라이스 WG 화이트 론 미니 토르티야 (2) 프래시 오렌지 1% 우유 (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





히스패닉 가정 배달 식사 2026년 10월 메뉴

원요일	화요일	수요일	목요일	금요일
19	20	21	22	23
WG 미니 베이클 화이트 크림치즈 FF 오거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 그린빈과 토마토 셀러드를 넣은 저산 웨스트식 셀러드 WW 디너 롤 IW 배 돼지고기 카르보네라스 찰사 토마토로 장식 수제 민트 딥 완두콩과 양근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과 1% 우유 (1)	WG 잉글리시 머핀과 칠리소 소시지 패티가 들어갔다 샐러드 (1) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 루스루스 패티 치즈 셀러드 건강한 채소 셀러드 스프링 미스 WW 디너 롤 IW 만다린 오렌지 카르보 콘 칠리 (각종 달기만 소고기, 칠리 소스) 파하타 채소 볼렌드 스테인 썸 WG 화이트 콘 토르티야 (2) IW 파커스 1% 우유	WG 치리오스 WG 초콜릿 그레놀라 LF 스토빙 치즈 FF 오거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 저산 닭가슴살과 감자 에다마메 WW 디너 롤 IW 파인애플 치즈 팽이버섯 임핀 샐러드 피코 데 갈로 양근 완미 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 프래시 오렌지 1% 우유 (1)	WW Bread (2) SF 칠리와 스마트 볼렌스 포함 WG 오렌지 파우치 FF 오거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 돼지고기 다진 점용콩과 옥수수 페타 치즈 스프링 미스 WW 파커스 고구마 임핀 드레싱 IW 파커스 마리나라 소스 스무디 & 저산 마토볼 스칸디나비아 채소 볼렌드 IW 칠리 드레싱 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 오거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 버버니스 치즈를 넣은 저산 위노아 셀러드 초콜 고구마 토마토 셀러드 스프링 미스 WW 디너 롤 (1) IW 상구 파워 디크 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 파하타 스틱스와 함께 (3) 통발 채소 메시크 라이스 피코 데 갈로 타르타르 소스 프래시 오렌지 1% 우유 (1)
26	27	28	29	**30**
WW 브레드 (1) SF 칠리 및 스마트 볼렌스 포함 WG 오렌지 파우치 FF 오거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 저산 파스타 셀러드 에다마메 스프링 미스 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 이탈리아 드레싱	WG 잉글리시 머핀과 칠리소 소시지 패티가 들어갔다 FF 오거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 올리브 에그 썸 하트 썸스 가토만조 셀러드 에다마메 스프링 미스 WG 화이트 콘 토르티야 (2) IW 상구 바르비코야 비프 통발 채소 메시크 라이스 피코 데 갈로 IW 파인애플 치즈 1% 우유 (1)	WG 오렌지 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 FF 오거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 저산 & 콘 파스타 셀러드 토마토 오이 셀러드 스프링 미스 이탈리아 드레싱 신선한 사과 찰사 버터데가 들어간 돼지고기 카르보네라스 통발 채소 토마토 고구마 썸 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) IW 파커스 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 오거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 그릭식 위노아 저산 셀러드와 발사와 드레싱 스프링 미스 & 저산 토마토 WG 볼렌드 보렌드 부유스 발사와 비네그레트 드레싱 IW 배 찰만조 토마토 토스트 페타 마늘 소스와 함께 브로콜리 오렌지 야채 볼렌드 프래시 오렌지 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 오거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 미트볼로 샌드위치 WG 햄버거 반과 미트볼로 옥수수, 리마빈, 토마토 셀러드 스프링 미스 채널 이탈리아 드레싱 IW 칠리 드레싱 **참고된 육류 출처** 큐브 비프 스톱 그레아비 소스 스프링 채소 베이버 베이컨드 프테이로 WG 콘 마린 IW 배 피스타치오 푸딩 1% 우유 (1)

이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독위원회가 배정한 연방 노인법(Federal Older Americans Act) 자금으로 일부 자금을 지원받습니다. 모든 식사는 캘리포니아 보건부가 결정한 2020-2025년 미국인 식이 지침(DGA)과 노인용 식이 기준 섭취(DRI)를 준수합니다.

후면 서비스 기관 및 미국 농무부, 당노병 환자를 위해 무선허 디지털과 수분 포장 과일이 메뉴 전반에 걸쳐 사용됩니다. 우유는 하루 1% 제공됩니다. 자발적 기여금은 하루 5.25달러입니다. 주간 평균 식사는 >1600칼로리를 제공합니다. 나트륨 함량이 2300mg을 초과하지 않도록 매일 분석됩니다. 나트륨 함량이 2300mg을 초과하는 모든 식사는 (**)로 표시됩니다. 조미료는 분석되지 않으며 나트륨을 증가시킬 수 있음을 유의해 주세요. 특별 식사는 **로 표시되며, 이 날에는 나트륨이 2300mg을 초과할 수 있습니다.

www.MealsOnWheelsOC.org

Voluntary Contribution \$5.25 per day