



2026년 10월 무유당 가정 배달 식사 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
			1 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 비프 햄버거 WG 햄버거 번과 비프 패티를 곁들인 것 호키니 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 케첩과 머스타드 IW 샐구 홀리 홀리 치킨 다진 닭고기 홀리 파인애플 소스 동양 채소 혼합 팬프라이드 에그 누들 WW 크래커스 (1pk) IW 파인애플 청크 LF 밀크 (1)	2 WW 브레드 (2) 땅콩버터와 SF 젤리 포함 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 칠면조 파스타 샐러드 검은콩과 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과 LF 채식 엔칠라다 캐서롤 브로콜리와 당근 현미 프레시 오렌지 LF 밀크 (1)
5 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 베트남식 치킨 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 피치스 애플 치킨 소시지 (2) 카프리 야채 블렌드 해시 브라운 WW 빵 신선한 사과 LF 밀크 (1)	6 WG 치리오스 LF 요거트 (1) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) LF 타코 볼 (Barbacoa, 핀토빈, 옥수수, LF 페타 치즈) 현미 및 스프링 믹스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 고수 라임 드레싱 프레시 오렌지 콩파오 치킨 콩파오 소스를 곁들인 다진 치킨 동양 채소 혼합 자스민 라이스 IW 배 LF 밀크 (1)	7 WW 브레드 (2) 후무스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) LF 크랜베리 바질 치킨 샐러드 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 열대 과일 믹스 카르네 콘 칠레 (각독열기한 소고기, 칠리 소스) 완두콩과 당근 LF 멕시코 라이스 IW 샐구 LF 밀크 (1)	8 WG 미니 베이글, 스마트 밸런스 와 SF 젤리 삶은 달걀 (1) LF 요거트 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) LF 세프 샐러드 (슬라이스 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, LF 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) LF 수제 렌즈 드레싱 신선한 사과 WG 트리컬러 파스타 LF 알프레도 소스 & 다진 소고기 방울양배추 IW 만다린 오렌지 LF 밀크 (1)	9 WW 빵에 땅콩버터 & SF 시럽 WG 오트밀 파우치 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) LF 그리스 퀴노아 치킨 샐러드 발사믹 드레싱과 함께 스프링 믹스 & 체리 토마토 WW 크래커스 (4인승) 발사믹 비네그레트 드레싱 프레시 오렌지 LF 소고기 엔칠라다 캐서롤 스칸디나비아 채소 블렌드 현미 WW 디너 롤 IW 파인애플 청크 LF 밀크 (1)
12 WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 시그니처 치킨 샐러드 슬라이스 오이와 체리 토마토 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 만다린 오렌지 구운 생선 샐사 란체라 검은콩 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) LF 멕시코 라이스 IW 열대 과일 믹스 LF 밀크 (1)	13 WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 LF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 두부 부리토 볼 (볶은 두부, 다진 고추, 검은콩) 스프링 믹스 LF 고수 라임 라이스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 피코 데 갈로 프레시 오렌지 WW 펜네 파스타와 마리나라 소스 그라운드 터키 이탈리아 채소 블렌드 IW 파인애플 청크 LF 밀크 (1)	14 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 가반조 콩과 닭고기를 곁들인 그리스 샐러드 WG 피타 빵 후무스 IW 배 로스트 비프 LF 버섯 브라운 그레이비와 함께 당근 LF 으깬 감자 IW 만다린 오렌지 LF 밀크 (1)	15 WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 멕시코 참치 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과 큐브 비프 LF 페퍼 마늘 소스와 함께 당근과 옥수수 현미 WW 디너 롤 IW 파인애플 청크 LF 밀크 (1)	16 WW 브레드 (2) 땅콩버터와 SF 젤리 포함 WG 오트밀 파우치 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) LF 크림치 페스토 치킨 샐러드 LF 심장 건강한 가르반조 샐러드 LF 페타 치즈와 함께 스프링 믹스 WW 디너 롤 LF 수제 렌즈 드레싱 IW 피치스 닭가슴살 피렌체 소스 익힌 시금치 LF 라이스 필라프 프레시 오렌지 LF 밀크





유당이 없는 집 배달 식사 10월 메뉴 2026

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
19 WG 미니 베이글 with SF 젤리 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 그린빈과 토마토 샐러드를 넣은 치킨 LF 멕시코 스타일 샐러드 WW 디너 롤 IW 배 돼지고기 카르니타스 LF 토마틸로 살사와 함께 수제 핀토빈 완두콩과 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과 LF 밀크 (1)	20 WG 잉글리시 머핀과 칠면조 소시지 패티가 들어갔다 삶은 달걀 (1) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 쿠스쿠스와 LF 페타 치즈 샐러드 건강한 채소 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 만다린 오렌지 터키 불로냐 이탈리아 채소 블렌드 WG 펜네 파스타 IW 피치스 LF 밀크 (1)	21 WG 치리오스 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 치킨 타이 감귤 크런치 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 파인애플 청크 아시아 소스를 곁들인 돼지등심 동양 채소 혼합 자스민 라이스 프레시 오렌지 LF 밀크 (1)	22 WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 WG 오트밀 파우치 LF 요거트 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 돼지고기 다진 검은콩과 옥수수 깍둑썰기 레드 페퍼 스프링 믹스 WW 로티니 LF 페타 치즈 고수 라임 드레싱 IW 피치스 마리나라 소스 스파게티 & 다진 소고기 스칸디나비아 채소 블렌드 IW 열대 과일 믹스 LF 밀크 (1)	23 WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) LF 치킨 퀴노아 샐러드와 버터넛 스쿼시 초록 고추와 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 살구 구운 생선 혼합 채소 LF 멕시코 라이스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 피코 데 갈로 타르타르 소스 프레시 오렌지 LF 밀크 (1)
26 WW 빵과 SF 젤리 & 스마트 밸런스 WG 오트밀 파우치 LF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) LF 치킨팬치 파스타 샐러드 스프링 믹스 슬라이스 오이와 채리 토마토 이탈리아 드레싱 IW 피치스 빵가루 입힌 생선 피코 데 갈로 캘리포니아 채소 블렌드 WG 화이트 콘 토르티야 (2) LF 스페인 라이스 신선한 사과 LF 밀크 (1)	27 WG 브레드 (2) 망콩버터와 SF 젤리 포함 LF 요거트 (1) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) 클래식 에그 램 하트 헬디 가르반조 샐러드와 LF 페타 치즈 에다마메 스프링 믹스 WG 화이트 폴라워 토르티야 (2) IW 살구 큐브 비프 LF 스트로가노프 소스와 함께 당근 계란면 IW 파인애플 청크 LF 밀크 (1)	28 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) LF 치킨 & 콘 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 이탈리아 드레싱 신선한 사과 돼지고기 카르니타스 LF 살사 베르데와 함께 혼합 채소 토마토 고수 쌀 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) IW 피치스 LF 밀크 (1)	29 WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 및 LF 우유 (1) LF 그리스 퀴노아 치킨 샐러드와 발사믹 드레싱 스프링 믹스 채리 토마토 WG 피타 빵 후무스 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 배 칠면조 포트 로스트 LF 페퍼 마늘 소스와 함께 브로콜리 LF 오르조 야채 필라프 프레시 오렌지 LF 밀크 (1)	**30** WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 & LF 우유 (1) 비프 햄버거 WG 햄버거 번과 비프 패티를 곁들인 것 옥수수, 리마콩 및 토마토 스프링 믹스 케첩 이탈리아 드레싱 IW 열대 과일 믹스 **할로윈 축하 축제** 큐브드 비프와 LF 스톱 그레이비 스튜 채소 베이비 베이컨드 포테이토 WG 디너 롤 (2) IW 배 SF 젤라틴 컵 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.

휴먼 서비스 기관 및 미국 농무부. 당뇨병 환자를 위해 무설탕 디저트와 수분 포장 과일이 메뉴 전반에 걸쳐 사용됩니다. 우유는 하루 1% 제공됩니다. 자발적 기여금은 하루 5.25달러입니다. 주간 평균 식사는 >1600칼로리를 제공합니다. 나트륨은 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.