

시니어 점심 메뉴 - 2026년 10월

다문화

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
		자발적 기부 - \$3.00 60세 미만 식사 비용 - \$5.00 고기 없는 식사 (V)	1 닭가슴살 후리 후리 파인애플 소스 현미 스칸디나비아 채소 통조림 배 1% 우유	2 큐브 비프 페퍼 마늘 소스 당근 현미 신선한 사과 1% 우유
5 채식 라자냐 치킨 미트볼 마리나라 소스 그린빈과 당근 WW 디너 롤 프레시 오렌지 1% 우유	6 돼지등심 달콤한 감귤 소스 혼합 채식 혼합 현미 통조림 복숭아 1% 우유	7 닭가슴살 피렌체 소스 그린빈 퀴노아 필라프 시금치 크림 수프 신선한 사과 1% 우유	8 비프 치즈버거 슬라이스 치즈 잘게 썬 상추, 토마토 그리고 레드 어니언 WG 햄버거 번 머스터드 앤 케첩 토마토와 오이 샐러드 통조림 살구 1% 우유	9 (V) 클래식 에그 샐러드 랩 WG 밀가루 토르티야 과카몰리 베이비 베이크드 포테이토 스프링 믹스 이탈리아 드레싱 렌틸콩 수프 프레시 오렌지 1% 우유
12 돼지등심 치폴레 바비큐 소스 캘리포니아 채소 블렌드 으깬 감자 WW 디너 롤 프레시 오렌지 1% 우유	13 터키 볼로냐 이탈리아 채식 블렌드 펜네 파스타 파르메산 치즈 (1pk) 통조림 복숭아 1% 우유	14 멕시코 소고기 코시도 수프 소고기 육수 혼합 채소 WG 토르티야 (2) 신선한 사과 샌프란시스코 푸딩 1% 우유	15 (V) 구운 킬라피아 살사 란체라 브로콜리 메시코 라이스 WG 토르티야 (1) 통조림 배 1% 우유	16 다진 소고기 트라이컬러 파스타 알프레도 소스 방울양배추 버터넛 스쿼시 수프 통조림 만다린 오렌지 1% 우유
19 치킨 스트립 레몬그라스 소스 동양 채소 혼합 현미 크리미 버섯 수프 신선한 사과 1% 우유	20 돼지고기 카르니타스 살사 베르데 그린빈 토마토 고수 쌀 WG 토르티야 프레시 오렌지 1% 우유	21 로스트 비프 버섯 브라운 그레이비 당근 쌀 필라프 통조림 파인애플 티드넷 1% 우유	22 두부 부리토 볼 피코 데 가요 과카몰리 파히타 채소 블렌드 검은콩 고수 라임 라이스 치킨 라이스 수프 통조림 살구 1% 우유	23 슬즈베리 스테이크 완두콩과 당근 으깬 감자 브라운 그레이비 WW 디너 롤 신선한 사과 1% 우유
26 소고기 엔칠라다 캐서롤 완두콩과 당근 WW 디너 롤 프레시 오렌지 1% 우유	27 (V) 피쉬스틱 타코 피코 데 가요 레드 앤 그린 캐비지 레몬 슬라이스 검은콩 WG 토르티야 (2) 토르티야 수프 통조림 과일 샐러드 1% 우유	28 다진 치킨 오렌지 소스 동양 채소 혼합 현미 에그드롭 수프 통조림 복숭아 1% 우유	29 다진 소고기 스파게티 마리나라 소스 겨울 채소 혼합 파르메산 치즈 (1pk) 신선한 사과 1% 우유	**30** *할로윈 메뉴* 큐브 비프 스튜 채소 스튜 그레이비 베이비 베이크드 포테이토 WG 콘 머핀 통조림 배 피스타치오 푸딩 1% 우유

모든 식사는 캘리포니아 인적복지부와 미국 농무부가 결정한 2020-2025년 미국인 식이 지침(DGA)과 노인 식이 기준 섭취(DRI)를 준수합니다. Meals on Wheels 오렌지 카운티 점심 프로그램은 품질 관리, 가격 또는 공급업체 문제로 인해 메뉴가 변경될 수 있습니다. 이 프로젝트는 오렌지 카운티 감독위원회가 배정한 연방 노인법(Federal Older Americans Act) 자금으로 부분적으로 지원됩니다. 당뇨병 환자를 위해 무설탕 디저트와 물에 담긴 과일이 메뉴 전반에 걸쳐 사용됩니다.

우유는 하루 1% 제공됩니다. (**)는 나트륨 함량이 1,000mg 이상임을 나타냅니다. (**)는 특별한 행사나 휴일임을 나타내며, 메뉴가 1,000mg을 초과할 수 있습니다. 저콜레스테롤, 0% 트랜스지방 버터 스프레드가 빵과 롤과 함께 제공됩니다. 주간 평균 점심 식사는 >550칼로리를 제공합니다. 양념은 분석되지 않으며

나트륨을 증가시킬 수 있음을 유의해 주세요.