다문화 가정 배달 식사 10월 메뉴 2026

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
			1 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그래놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) --- 비프 치즈버거 WG 햄버거 번과 비프 패티, 슬라이스 치즈 호키니 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 케첩과 머스타드 IW 살구 --- 다진 닭고기 홀리 파인애플 소스 동양 채소 혼합 팬프라이드 에그 누들 WW 크래커스 (4인승) IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	**2** WW 브레드 (2) 땅콩버터와 SF 젤리 포함 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) --- 칠면조 파스타 샐러드 검은콩과 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과 --- 채식 엔칠라다 캐서롤 브로콜리와 당근 현미 프레시 오렌지 1% 우유 (1)
5 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그래놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) --- 베트남식 치킨 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 피치스 --- 오믈렛 애플 치킨 소시지 (2) 카프리 야채 블렌드 해시 브라운 WW 빵 신선한 사과 1% 우유 (1)	**6** WG 치리오스 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) --- 타코볼 (소고기 바바코아, 핀토빈, 옥수수, 페타 치즈) 스프링 믹스 현미 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 고수 라임 드레싱 & 사워크림 프레시 오렌지 --- 쿵파오 치킨 쿵파오 소스를 곁들인 다진 치킨 동양 채소 혼합 자스민 라이스 IW 배 1% 우유 (1)	**7** WW 브레드 (2) 후무스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) --- 크랜베리 바질 치킨 샐러드 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 IW 열대 과일 믹스 --- 카르네 콘 칠레 (깍둑썰기한 소고기, 칠리 소스) 완두콩과 당근 메시코 라이스 IW 살구 1% 우유 (1)	**8** WG 팬케이크 (2) SF 시럽과 스마트 밸런스 함께. 삶은 달걀 (1) FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) --- 셰프의 샐러드 (얇게 썬 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 수제 랜치 드레싱 신선한 사과 --- WG 트리컬러 파스타 알프레도 소스 & 다진 소고기 방울양배추 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	**9** WG 와플과 땅콩버터 및 샌프란시스 시럽 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) --- 그리스 퀴노아 치킨 샐러드 발사믹 드레싱과 함께 스프링 믹스 & 체리 토마토 WW 크래커스 (4인승) 발사믹 비네그레트 드레싱 프레시 오렌지 --- 소고기 엔칠라다 캐서롤 스칸디나비아 채소 혼합 현미 WW 디너 롤 (2) IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)
12 WG 팬케이크 with SF 시럽 및 스마트 밸런스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) --- 시그니처 치킨 샐러드 슬라이스 오이와 체리 토마토 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 만다린 오렌지 --- 구운 생선 살사 란체라 검은콩 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 메시코 라이스 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	**13** WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) --- 두부 부리토 볼 (볶은 두부, 고추, 검은두) 스프링 믹스 고수 라임 라이스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 피코 데 갈로 프레시 오렌지 --- WW 펜네 파스타와 마리나라 소스 LS 그라운드 터키 이탈리아 채소 블렌드 파르메산 치즈 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	**14** WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그래놀라 FF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) --- 가반조 콩과 닭고기를 곁들인 그리스 샐러드 WG 플랫 브레드 후무스 IW 배 --- 솔즈베리 스테이크 버섯 브라운 그레이비와 함께 당근 으깬 감자 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	**15** WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) --- 멕시코 참치 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과 --- 큐브 비프 페퍼 마늘 소스와 함께 당근과 옥수수 현미 WW 디너롤 with 스마트 밸런스 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	**16** WW 브레드 (2) 땅콩버터와 SF 젤리 포함 WG 오트밀 파우치 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) --- 크리미 페스토 치킨 샐러드 하트 헬시 가르반조 샐러드 페타 치즈와 함께 WW 디너롤 (1) 수제 랜치 드레싱 IW 피치스 --- 닭가슴살 플로렌틴 소스와 함께 익힌 시금치 쌀 필라프 프레시 오렌지 1% 우유 (1)

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

Multicultural Home Delivered Meals October Menu 2026 – MC2B001, MC2L001, MC2D001

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
19	**20**	**21**	**22**	**23**
WG 미니 베이글 위드 크림치즈 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 그린빈과 토마토 샐러드를 넣은 치킨 멕시코식 샐러드 WW 디너 롤 IW 배 돼지고기 카르니타스 살사 토마틸로 공동체 수제 핀토빈 완두콩과 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과 1% 우유 (1)	WG 잉글리시 머핀과 칠면조 소시지 패티가 들어갔다 삶은 달걀 (1) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 쿠스쿠스 페타 치즈 샐러드 건강한 채소 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 만다린 오렌지 터키 볼로냐 이탈리아 채소 블렌드 WG 펜네 파스타 IW 피치스 1% 우유	WG 치리오스 WG 초콜릿 그래놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 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 1% 우유 (1)	WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 WG 오트밀 파우치 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 돼지고기 다진 검은콩과 옥수수 깍둑썰기 레드 페퍼 페타 치즈 스프링 믹스 WW 로티니 고수 라임 드레싱 IW 피치스 마리나라 소스 스파게티 & 치킨 미트볼 스칸디나비아 채소 블렌드 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 버터넛 스쿼시를 넣은 치킨 퀴노아 샐러드 초록 고추와 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너롤 (1) IW 살구 피쉬 타코 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 피쉬 스틱스와 함께 (3) 혼합 채소 메시코 라이스 피코 데 갈로 타르타르 소스 프레시 오렌지 1% 우유 (1)
26	**27**	**28**	**29**	****30****
WW 브레드 (1) SF 젤리 및 스마트 밸런스 포함 WG 오트밀 파우치 FF 요거트 LF 스트링 치즈 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 치킨 랜치 파스타 샐러드 스프링 믹스 슬라이스 오이와 체리 토마토 이탈리아 드레싱 IW 피치스 빵가루 입힌 생선 캘리포니아 채소 블렌드 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 스페인 쌀 피코 데 갈로 신선한 사과 1% 우유 (1)	WG 잉글리시 머핀과 칠면조 소시지 패티가 들어갔다 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 클래식 에그 랩 하트 헬시 가르반조 샐러드 에다마메 스프링 믹스 WG 화이트 플라워 토르티야 (2) IW 살구 큐브 비프 스트로가노프 소스와 함께 당근 계란면 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그래놀라 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 치킨 & 콘 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 이탈리아 드레싱 IW 살구 살사 베르데가 들어간 돼지고기 카르니타스 혼합 채소 토마토 고수 쌀 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) IW 피치스 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 그릭식 퀴노아 치킨 샐러드와 발사믹 드레싱 스프링 믹스 & 체리 토마토 WG 플랫 브레드 후무스 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 배 칠면조 포트 로스트와 페퍼 마늘 소스 브로콜리 오르조 야채 필라프 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 미트로프 샌드위치 WG 햄버거 번과 미트로프 옥수수, 리마빈, 토마토 샐러드 스프링 믹스 케첩 이탈리아 드레싱 IW 열대 과일 믹스 **할로윈 축하 축제** 큐브 비프 스튜 그레이비 소스 스튜 채소 베이비 베이크드 포테이토 WG 콘 머핀 IW 만다린 오렌지 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.
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.

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org