



채식 가정 배달 식사 2026년 10월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
			1 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그래놀라 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 채식 치즈버거 WG 햄버거 번과 소고기 패티 서브, 슬라이스 치즈 호키니 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 케첩과 머스타드 IW 살구 닭고기 없는 청크와 홀리 홀리 파인애플 소스 동양 채소 혼합 팬프라이드 애그 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) 치킨리스 랜치 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 치킨리스 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 피치스 오믈렛 소시지 서브 패티 카프리 야채 블렌드 해시 브라운 WW 빵 신선한 사과 1% 우유 (1)	6 WG 치리오스 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) 채식 타코 볼 (크림블 비프 서브, 핀토빈, 옥수수, 페타 치즈) 스프링 믹스 현미 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 고수 라임 드레싱 & 사워크림 프레시 오렌지 채식 콩파오 치킨 콩파오 소스를 곁들인 치킨리스 청크 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 치킨리스 샐러드 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 IW 열대 과일 믹스 칠레와 채식주의 카르네 (곱게 썬 소고기 삼위, 칠리 소스) 완두콩과 당근 채식 메시코 쌀 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) 세프의 샐러드 (닭고기 없는 조각, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 수제 랜치 드레싱 신선한 사과 WG 트리얼러 파스타 알프레도 소스 & 크림블 비프 서브 방울양배추 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	9 WG 와플과 SF 시럽 및 스마트 밸런스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 그리스 퀴노아 치킨리스 샐러드 발사믹 드레싱과 함께 스프링 믹스 & 채리 토마토 WW 크래커스 (4인승) 발사믹 비네그레트 드레싱 프레시 오렌지 어선 서브 스칸디나비아 채소 혼합 현미 WW 디너 롤 (2) 타르타르 소스 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)
12 WG 팬케이크 with SF 시럽 및 스마트 밸런스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 시그니처 치킨리스 샐러드 슬라이스 오이와 채리 토마토 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 만다린 오렌지 어선 서브 살사 완체라 검은콩 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 채식 메시코 쌀 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 채식 고수 라임 라이스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 피코 데 갈로 프레시 오렌지 WW 펜네 파스타와 마리나라 소스 크림블 비프 서브 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) 가르반조 콩을 넣은 그리스 샐러드 & 치킨리스 치킨 WG 플랫 브레드 후무스 IW 배 큐브 소고기 서브 채식 컨트리 버섯 그레이비와 함께요 당근 오깁 감자 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	15 WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 클래식 애그 샐러드 렘 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과 큐브 소고기 서브 채식 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 치킨리스 샐러드 하트 헬시 가르반조 샐러드 페타 치즈와 함께 스프링 믹스 WW 디너롤 (1) 수제 랜치 드레싱 IW 피치스 닭 없는 가슴살 서브 채식 플로렌틴 소스와 함께 익힌 시금치 쌀 필라프 프레시 오렌지 1% 우유 (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER





채식 가정 배달 식사 2026년 10월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
19 WG 미니 베이글 위드 크림치즈 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	20 WG 잉글리시 머핀 소시지 패티 서브 삶은 달걀 (1) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	21 WG 치리오스 WG 초콜릿 그레놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	22 WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 WG 오트밀 파우치 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	23 WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)
닭고기 없는 그린빈과 토마토 샐러드 멕시코식 샐러드 WW 디너 롤 IW 배	쿠스쿠스 페타 치즈 샐러드 건강한 채소 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 만다린 오렌지	치킨리스 태국 감귤 크런치 샐러드 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 파인애플 청크	부서진 소고기 서브 검은콩과 옥수수 각독셀기 레드 페퍼 페타 치즈 스프링 믹스 WW 로티니 고수 라임 드레싱 IW 피치스	버터넛 스쿼시를 넣은 치킨리스 퀴노아 샐러드 초록 고추와 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너롤 (1) IW 살구
치킨리스 텐더 살사 토마틸로 공동체 수제 핀토빈 완두콩과 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과 1% 우유 (1)	어선 서브 이탈리아 채소 블렌드 현미 타르타르 소스 IW 피치스 1% 우유	치킨리스 청크와 아시아 소스 동양 채소 혼합 당근 자스민 라이스 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	마리나라 소스 스파게티 & 고기 없는 미트볼 스칸디나비아 채소 블렌드 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	채식 생선 타코 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 피쉬 서브 함께. 혼합 채소 채식 메시코 쌀 피코 데 갈로 타르타르 소스 프레시 오렌지 1% 우유 (1)
26 WW 브레드 (1) SF 젤리 및 스마트 밸런스 포함 WG 오트밀 파우치 FF 요거트 LF 스트링 치즈 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	27 WG 잉글리시 머핀 소시지 패티 서브 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	28 WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그레놀라 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	29 WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	**30** WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)
치킨리스 렌치 파스타 샐러드 스프링 믹스 슬라이스 오이와 체리 토마토 이탈리아 드레싱 IW 피치스	클래식 에그 램 하트 웰시 가르반조 샐러드 페타 치즈 스프링 믹스 에다마메 WG 화이트 폴라워 토르티야 (2) IW 살구	오렌지 주스 & 1% 우유 (1) 치킨리스 & 콘 파스타 샐러드 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 이탈리아 드레싱 신선한 사과	그리스 퀴노아 치킨리스 샐러드와 발사믹 드레싱 스프링 믹스 & 체리 토마토 WG 플랫 브레드 후무스 발사믹 비네그레트 드레싱 IW 배	배지 버거 WG 헬버거 번과 비프 패티 서브 옥수수, 리마빈, 토마토 샐러드 스프링 믹스 케첩과 마스터드 이탈리아 드레싱 IW 열대 과일 믹스
어선 서브 캘리포니아 채소 블렌드 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 채식 스페인 쌀 피코 데 갈로 신선한 사과 1% 우유 (1)	큐브 소고기 서브 채식 스트로가노프 소스와 함께 당근 계란면 IW 파인애플 청크 1% 우유 (1)	살사 베르데 위드 치킨리스 텐더 혼합 채소 토마토 고수 쌀 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) IW 피치스 1% 우유 (1)	고기 없는 미트볼 채식 페퍼 마늘 소스와 함께 브로콜리 채식 오르조 채소 필라프 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	**할로윈 축하 축제** 큐브드 비프 서브와 스튜 그레이비 스튜 채소 베이비 베이컨드 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.