MEALS on WHEELS ORANGE COUNTY

아시안 홈 배달 식사 11월 메뉴 2026 –

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2	**3**	**4**	**5**	**6**
WG 미니 베이글 위드 크림치즈 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 요거트 (2) 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 WG 오트밀 파우치 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WG 팬케이크 (2개) SF 시럽과 스마트 밸런스 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그래놀라 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)
지중해식 치킨 퀴노아 샐러드 검은콩과 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 이탈리아 드레싱 IW 피치스	칠면조 샌드위치 WW 빵 (2) 슬라이스 칠면조 앤 치즈 토마토 오이 샐러드 스프링 믹스 발사믹 비네그레트 마요 IW 살구	바리 망고 샐러드와 다진 돼지고기 옥수수, 리마빈, 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너롤 with 스마트 밸런스 이탈리아 드레싱 IW 열대 과일 샐러드	셰프의 샐러드 (얇게 썬 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너롤 (2) 스마트 밸런스 포함 수제 랜치 드레싱 프레시 오렌지	치킨 불구르 샐러드 병아리콩, 오이, 크랜베리 포함 스프링 믹스 & 에다마메 WW 크래커스 (2인승) 이탈리아 드레싱 IW 만다린 오렌지
크리미한 마늘 소스를 곁들인 구운 생선 방울양배추 오르조 야채 필라프 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	돼지고기 등심과 달콤한 감귤 글레이즈 소스 브로콜리와 당근 현미 WW 디너 롤 신선한 사과 1% 우유 (1)	다진 닭고기 위에 카레 파인애플 소스 혼합 채소 파인애플 볶음밥 IW 배 1% 우유 (1)	베트남식 캐러멜 소스를 곁들인 닭가슴살 스트립 카프리 블렌드 채소 자스민 라이스 IW 파인애플 티드빗 1% 우유 (1)	오향 소스에 넣은 돼지고기 5방향 혼합 채소 자스민 라이스 WW 디너 롤 IW 배 1% 우유
9	**10**	**11**	**12**	**13**
WG 블루베리 머핀 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	WG 오트밀 파우치 WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	**재향군인의 날 메뉴** 버섯 그레이비를 얹은 로스트 비프 브로콜리와 베이비 베이크드 포테이토 WW 디너 롤 티라미수 컵 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그래놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 땅콩버터와 SF 젤리 포함 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)
참치 샐러드 검은콩과 렌틸콩 샐러드, 쿠민 라임 드레싱 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과	양귀비씨 드레싱을 곁들인 치킨 파스타 샐러드 슬라이스 오이와 체리 토마토 스프링 믹스 WW 디너 롤 발사믹 비네그레트 IW 만다린 오렌지		비프 치즈버거 WG 햄버거 번과 비프 패티, 슬라이스 치즈 호키니 & 토마토 샐러드 스프링 믹스 케첩과 머스타드 IW 살구	칠면조 파스타 샐러드 검은콩과 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 이탈리아 드레싱 신선한 사과
오렌지 소스를 곁들인 닭가슴살 볶음 청경채 현미 IW 피치스 1% 우유 (1)	베트남식 소고기 카레 슬라이스 당근 자스민 라이스 IW 열대 과일 샐러드 1% 우유 (1)		다진 닭고기 홀리 파인애플 소스 동양 채소 혼합 팬프라이드 애그 누들 WW 크래커스 (1pk) IW 파인애플 티드빗 1% 우유 (1)	깍둑썰기한 소고기와 페퍼 마늘 소스 브로콜리와 당근 현미 프레시 오렌지 1% 우유 (1)
16	**17**	**18**	**19**	**20**
WG 오트밀 파우치 WG 초콜릿 그래놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 땅콩버터와 SF 젤리 포함 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)	WG 팬케이크 (2) SF 시럽과 스마트 밸런스 함께. 삶은 달걀 (1) FF 요거트 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1)	WG 와플과 스마트 밸런스 및 SF 시럽 WW 빵 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1)
베트남식 치킨 샐러드 야채 믹스 에다마메 WW 디너 롤 (2) IW 피치스	바르바코아 비프 타코 볼 (소고기, 핀토빈, 옥수수, 페타 치즈) 스프링 믹스 현미 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (4) 고수 라임 드레싱 & 사워크림 프레시 오렌지	크랜베리 바질 치킨 샐러드 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 스마트 밸런스 IW 열대 과일 믹스	셰프의 샐러드 (얇게 썬 칠면조, 고추, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) 수제 랜치 드레싱 신선한 사과	그리스 퀴노아 치킨 샐러드 발사믹 드레싱과 함께 스프링 믹스 & 체리 토마토 WW 크래커스 (4인승) 프레시 오렌지
오믈렛과 사과 치킨 소시지 카프리 블렌드 채소 해시 브라운 WW 빵 (1) 신선한 사과 1% 우유 (1)	쿵파오 소스를 곁들인 다진 치킨 동양 채소 혼합 자스민 라이스 IW 배 1% 우유 (1)	카라멜 소스에 넣은 돼지고기와 두부 완두콩과 당근 현미 IW 살구 1% 우유 (1)	구운 생선 베트남 카라멜 소스와 함께 가이란 볶음 현미 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	비프 라구트 스칸디나비아 채소 혼합 WW 디너롤 (2) 스마트 밸런스 포함 IW 파인애플 티드빗 1% 우유 (1)

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

아시안 홈 배달 식사 11월 메뉴 2026 –

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
23	**24**	**25**	**26**	**27**
WG 팬케이크 with SF 시럽 및 스마트 밸런스 삶은 달걀 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 --- 라이스 누들과 채소를 곁들인 치킨 가이란 볶음 WW 디너롤 with 스마트 밸런스 IW 열대 과일 샐러드 1% 우유 (1)	WW Bread (2) SF 젤리와 스마트 밸런스 포함 FF 요거트 LF 스트링 치즈 오렌지-파인애플 주스 & 1% 우유 (1) --- 두부 부리토 볼 (볶은 두부, 다진 고추, 검은콩) 스프링 믹스 고수 라임 라이스 WG 화이트 콘 미니 토르티야 (2) 피코 데 갈로 프레시 오렌지 --- 베트남식 소고기 카레 이탈리아 채소 블렌드 자스민 라이스 IW 파인애플 티드빗 1% 우유 (1)	WG 오트밀 파우치 FF 요거트 (2) 오렌지 - 파인애플 주스 & 1% 우유 (1) --- 가반조 콩과 닭고기를 곁들인 그리스 샐러드 (양파, 셀러리, 토마토, 고수, 파슬리, 빨간 고추, 바질) 스프링 믹스 WG 플랫 브레드 후무스 수제 랜치 드레싱 IW 배 --- 레몬그라스 소스를 곁들인 구운 생선 당근 쌀 필라프 IW 만다린 오렌지 1% 우유 (1)	**추수감사절 메뉴** 으깬 감자와 갈색 그레이비를 곁들인 칠면조 포트 로스트 그린빈과 당근 하와이안 롤 호박 파이 프레시 오렌지 1% 우유 (1)	**추수감사절 메뉴** 슬라이스 햄 고구마 콜라드 그린 파커 하우스 롤 살구 소스 암브로시아 1% 우유 (1)
30				
WG 미니 베이글 위드 크림치즈 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 & 1% 우유 (1) --- 닭고기와 그린빈, 토마토 샐러드 멕시코식 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 (2) IW 배 --- 새우와 돼지고기 핫소스 완두콩과 당근 현미 신선한 사과 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 메뉴 전반에 무설탕 디저트와 수분 포장 과일이 사용됩니다. 우유는 하루 1% 제공됩니다. 자발적 기여금은 하루 $5.25입니다. 주간 평균 식사는 >1600칼로리를 제공합니다. 나트륨은 매일 2300mg을 초과하지 않도록 분석됩니다. 나트륨 함량이 2300mg을 초과하는 식사는 (**)로 표시됩니다. 양념은 분석되지 않으며 나트륨 수치를 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