히스패닉 룸서비스 메뉴 2026년 11월

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2	**3**	**4**	**5**	**6**
WG 미니 베이글 크림치즈 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 지중해식 치킨 퀴노아 샐러드 검은콩 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 롤 (2) 이탈리아 소스 IW 피치 텀 --- 생선 타코와 부리토 페어링을 함께하는 요리 혼합 채소: 5가지 요리 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 오렌지 1% 우유 (1)	WG 치리오스 LF 스트링 치즈 FF 요거트 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1) --- 칠면조 샌드위치 WW 빵 (2)은 칠면조 슬라이스와 치즈와 함께 제공 오이와 토마토 샐러드 스프링 믹스 향 식초 소스 마요 IW 살구 --- 살사와 함께 제공되는 돼지고기 안심 브로콜리와 당근 스페인 쌀 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과 1% 우유 (1)	WG 귀리 가방 LF 스트링 치즈 FF 요거트 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 보리 망고 샐러드와 생선 스틱 옥수수, 리마콩, 토마토 샐러드 스프링 믹스 스마트 밸런스가 적용된 WW 디너롤 이탈리아 소스 IW 열대 과일 샐러드 --- 잘게 썬 닭고기와 란첼라 살사 소스를 곁들인 요리 혼합 채소 메시코 쌀 WG 화이트 콘 토르티야 (2) IW 배 1% 우유 (1)	WG 팬케이크(2인분)는 샌프란시스코 시럽과 스마트 밸런스와 함께 제공되었습니다. 삶은 달걀 (1) FF 요거트 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 셰프 샐러드 (칠면조 슬라이스, 칠리, 옥수수, 잘게 썬 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스 수제 랜치 소스 WW 디너 볼륨 (2) 스마트 밸런스와 함께. 신선한 오렌지 --- 그린 로스트 치킨 당근 핀토 빈 WW 크래커스 (4명) 파인애플 반찬에 관한 IW 1% 우유	WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그래놀라 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 버그 치킨 샐러드 병아리콩, 오이, 크랜베리와 함께 제공됩니다 볶에 완두콩과 섞어 먹으세요 WW 크래커스 (2명) 이탈리아 소스 주황색 IW --- 사과 치킨 소시지, 후추, 애호박, 체다치즈 계란 팬케이크 베이비 베이크드 포테이토와 익힌 시금치 세계 정부 영국 머핀 사워크림 IW 배 1% 우유 (1)
9	**10**	****11****	**12**	**13**
세계 정부 블루베리 머핀 FF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1) --- 참치 샐러드 검은콩과 렌틸콩 샐러드, 렌넬 레몬 소스를 곁들였다 WW 브레드 (2) IW 애플 --- 치킨 레드 콘 롤 스칸디나비아 혼합 고수 레몬 쌀 사워크림 IW 피치 텀 1% 우유 (1)	WG 귀리 가방 WW 빵에 SF 젤리와 스마트 밸런스를 함께 먹었어요. LF 스트링 치즈 FF 요거트 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 양귀비씨 소스 치킨 누들 샐러드 스프링 믹스 오이와 방울토마토를 슬라이스 향 식초 소스 주황색 IW --- 바바코아 소고기 오리건 콩 믹스 메시코 쌀 갈로 봉우리 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (4) IW 열대 과일 샐러드 1% 우유 (1)	**재향군인의 날 메뉴** 버섯 소스 구운 소고기 브로콜리와 갓 태어난 감자 WW 디너 롤 애플파이 신선한 오렌지 1% 우유 (1)	WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그래놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 비프 치즈 버거 WG 버거 번에 슬라이스 소고기 치즈와 함께 제공 주키니와 토마토 샐러드 스프링 믹스 토마토 머스타드 IW 살구 --- 샐러드 드레싱을 곁들인 구운 생선 검은콩 메시코 쌀 파인애플 반찬에 관한 IW 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 땅콩버터와 샌프란시스코 잼 LF 스트링 치즈 FF 요거트 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 칠면조 파스타 샐러드 검은콩 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 롤 (2) 이탈리아 소스 신선한 사과 --- 채식 메시칸 베이크 테피스트리 브로콜리와 당근 현미 신선한 오렌지 1% 우유 (1)
16	**17**	**18**	**19**	**20**
WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그래놀라 LF 스트링 치즈 FF 요거트 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 베트남식 치킨 샐러드 완두콩 WW 빵 롤 (2) IW 피치 텀 --- 닭고기, 사과, 소시지, 오믈렛 카프리 혼합 채소 감자튀김 WW 브레드(1) 신선한 사과 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 요거트 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1) --- 바바코아 소고기 타코 볼 (소고기, 핀토빈, 옥수수, 페타 치즈) 스프링 믹스 현미 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (4) 사워크림을 곁들인 고수 레몬 소스 신선한 오렌지 --- 그린 로스트 치킨 동양 채소 혼합 WW 디너롤과 스마트 밸런스 IW 배 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 후무스 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 바질과 크랜베리 치킨 샐러드 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 롤 (2) 지능적인 균형과 결합되어 IW 열대 과일 믹스 --- 칠레의 카르네 콘 (소고기 조각을 잘라 칠리 소스와 함께 내세요) 완두콩과 당근 메시코 쌀 IW 살구 1% 우유 (1)	WG 팬케이크(2인분)는 샌프란시스코 시럽과 스마트 밸런스와 함께 제공되었습니다. 삶은 달걀 (1) FF 요거트 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1) --- 셰프 샐러드 (슬라이스 칠면조, 칠리, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈) 스프링 믹스와 집에서 만든 목초지 소스를 곁들였다 WW 디너 롤 신선한 사과 --- 황가루 입힌 생선 당근과 섞은 채소 축제 현미 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 갈로 봉우리 주황색 IW 1% 우유 (1)	WG 와플에 땅콩버터와 샌프란시스코 시럽을 곁들였다 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 그리스 치킨 퀴노아 샐러드 향긋한 식초 소스와 함께 제공 방울토마토와 함께한 볼 믹스 WW 크래커스 (4인조 팩) 신선한 오렌지 --- 구운 소고기 콘 롤 스칸디나비아 채소 혼합 현미 WW 빵 롤 (2) 파인애플 반찬에 관한 IW 1% 우유 (1)

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

히스패닉 룸서비스 메뉴 2026년 11월

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
23	**24**	**25**	**26**	**27**
SF 시럽과 스마트 밸런스를 곁들인 WG 팬케이크 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 시그니쳐 치킨 샐러드 오이와 얇게 썬 방울토마토 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 향 식초 소스 주황색 IW --- 구운 생선 살사란체라와 함께 검은콩 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 메시코 쌀 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	WW Bread (2)에는 SF 젤리와 스마트 밸런스가 함께 나옵니다. FF 요거트 LF 스트링 치즈 파인애플 오렌지 주스 우유 1% (1) --- 두부 랩 그릇 (두부구이, 다진 고추, 검은콩) 스프링 믹스 고수 레몬 쌀 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 갈로 봉우리 신선한 오렌지 --- WW 마카로니 국수에 칠면조 다진 고기와 케첩이 곁들여져 나왔어요 파르메산 치즈 이탈리아 채소 믹스 파인애플 반찬에 관한 IW 1% 우유	WG 귀리 가방 FF 요거트 (2) 오렌지 주스 - 파인애플과 우유 1% (1) --- 콩과 닭고기가 들어간 그리스 샐러드 (양파, 셀러리, 복숭아, 고수, 파슬리, 빨간 고추, 바질) 스프링 믹스 WG 팬케이크 후무스 수제 랜치 소스 IW 배 --- 솔즈베리 스테이크 살사 랜치와 협력하여 당근 스페인 쌀 주황색 IW 1% 우유 (1)	**추수감사절 메뉴** 으깬 감자와 브라운 소스와 함께 제공되는 칠면조 스튜 그린빈과 당근 하와이안 빵 호박 파이 신선한 오렌지 1% 우유 (1)	**추수감사절 메뉴** 햄을 썰어 고구마 블루칼라 파크하우스 명단 살구 잼 불멸의 이슬 1% 우유 (1)
30				
WG 미니 베이글 크림치즈 FF 요거트 (2) 우유를 넣은 오렌지 주스 1% (1) --- 그린빈과 토마토가 들어간 치킨 샐러드 멕시코 샐러드 WW 디너 롤 IW 배 --- 토마토 살사를 곁들인 돼지고기 카니타스 수제 핀토빈 완두콩과 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과 1% 우유 (1)				

이 프로젝트의 일부는 연방 노화법 감독 위원회(Orange County Oversight Board)의 지원을 받습니다. 모든 식사는 캘리포니아 보건부의 2020-2025년 식이 지침(DGA)과 노인 식이 기준(DRI)을 준수합니다
미국 농무복지부. 당뇨병 환자를 위해 메뉴 전반에 무설탕 디저트와 수분 함유 과일이 포함되어 있습니다. 일일 1% 우유 공급. 자발적 기여금은 하루 5.25달러입니다. 일주일에 한 끼 평균 1>1600칼로리를 제공합니다. 나트륨 함량은 2300밀리그램을 초과하지 않도록 매일 분석됩니다. 나트륨 함량이 2300밀리그램을 초과하는 모든 식사는 (**)로 표시됩니다. 참고: 분석되지 않은 향신료는 나트륨 함량을 증가시킬 수 있습니다. 특별 식사는 **로 표시되며 나트륨 함량이 2300밀리그램을 초과할 수 있습니다

Voluntary Contribution $5.25 per day