2026년 11월 유당이 없는 식사 배달 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2	**3**	**4**	**5**	**6**
WG 미니 베이글에 SF 젤리와 스마트 밸런스가 들어갔어요. LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- 퀴노아 LF를 곁들인 지중해식 치킨 샐러드 검은콩 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 롤 (2) 이탈리아 소스 IW 피치 팁 --- LF 크리미한 마늘 소스를 곁들인 구운 생선 방울양배추 이탈리아 야채 밥그릇 신선한 오렌지 LF 밀크 (1)	WG 치리오스 LF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스와 라이트 밀크 (1) --- 칠면조 샌드위치 WW 빵 (2조각) 칠면조 슬라이스 소스와 함께 제공 오이와 토마토 샐러드 스프링 믹스 향 식초 소스 마요 IW 살구 --- 돼지고기 안심과 LF 달콤한 감귤 소스 브로콜리와 당근 현미 WW 브레드 롤 신선한 사과 LF 밀크 (1)	WG 귀리 가방 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- 보리 망고 샐러드와 다진 돼지고기 옥수수, 리마콩, 토마토 샐러드 스프링 믹스 이탈리아 소스 WW 디너 롤 IW 열대 과일 샐러드 --- 잘게 썬 닭고기와 판첼라 살사 소스를 곁들인 요리 혼합 채소 멕시코 좌익수 라이스 IW 배 LF 밀크 (1)	세계 정부 영국 머핀 칠면조 소시지와 함께 제공됨 LF 요거트 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- 셰프 샐러드 (얇게 썬 칠면조, 칠리, 옥수수, 잘게 썬 당근, 오이, 라이트 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 디너 볼륨 (2) 스마트 밸런스와 함께. 수제 랜치 소스 LF 신선한 오렌지 --- 베트남 캐러멜 소스 닭가슴살 카프리 혼합 채소 자스민 쌀 파인애플 반찬에 관한 IW LF 밀크 (1)	WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그래놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- 버그 치킨 샐러드 병아리콩, 오이, 크랜베리와 함께 제공됩니다 볶에 완두콩과 섞어 먹으세요 월드 리프트 (2인분) 이탈리아 소스 주황색 IW --- 후추, 에호박, 체다 치즈 사과 치킨 소시지 구운 감자와 삶은 시금치 IW 배 LF 밀크 (1)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
세계 정부 블루베리 머핀 LF 요거트 파인애플 오렌지 주스와 라이트 밀크 (1) --- 참치 샐러드 검은콩과 렌틸콩 샐러드, 렌넬 레몬 소스를 곁들였다 WW 브레드 (2) 신선한 사과 --- 칠면조 캐서롤과 LF 버섯 브라운 소스가 함께 제공되었습니다 스칸디나비아 혼합 왼쪽 날개에 으깬 감자 WW 크래커스 (4명) IW 피치 팁 LF 밀크 (1)	WG 귀리 가방 WW 빵에 SF 젤리와 스마트 밸런스를 함께 먹었어요. LF 요거트 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- 양귀비씨 소스 치킨 누들 샐러드 LF 스프링 믹스 오이와 방울토마토를 슬라이스 향 식초 소스 주황색 IW --- 바바코아 소고기 오리건 콩 믹스 멕시코 좌익수 라이스 갈로 봉우리 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (4) IW 열대 과일 샐러드 LF 밀크 (1)	**재향군인의 날 메뉴** LF 버섯 소스를 곁들인 로스트 비프 브로콜리와 갓 태어난 감자 WW 디너 롤 신선한 오렌지 LF 밀크 (1)	WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그래놀라 LF 요거트 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- 비프 버거 WG 버거 번과 비프 패티 주키니와 토마토 샐러드 스프링 믹스 토마토 머스타드 IW 살구 --- 다진 마늘 닭고기와 호수 파인애플 소스 동양 채소 혼합 계란볶이 국수 파인애플 반찬에 관한 IW LF 밀크 (1)	WW 브레드 (2) 땅콩버터와 샌프란시스코 잼 LF 요거트 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- 칠면조 파스타 샐러드 검은콩 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 롤 (2) 이탈리아 소스 신선한 사과 --- 베이크드 베지테리언 타코 LF 브로콜리와 당근 현미 신선한 오렌지 LF 밀크 (1)
16	**17**	**18**	**19**	**20**
WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그래놀라 LF 요거트 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- 베트남식 치킨 샐러드 혼합 채소 완두콩 WW 빵 롤 (2) IW 피치 팁 --- 사과 치킨 소시지 카프리 혼합 채소 감자튀김 WW 브레드(1) 신선한 사과 LF 밀크 (1)	WG 치리오스 LF 요거트 파인애플 오렌지 주스와 라이트 밀크 (1) --- 왼쪽 윙 바바코아 소고기 타코 볼 (소고기, 핀토빈, 옥수수, 라이트 페타 치즈) 스프링 믹스 현미 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (4) 고수 레몬 소스 신선한 오렌지 --- 쿵파오 소스를 곁들인 다진 닭고기 동양 채소 혼합 자스민 쌀 IW 배 LF 밀크 (1)	WW 브레드 (2) 후무스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- 바질과 크랜베리 소스 치킨 샐러드 LF 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 빵 롤 (2) IW 열대 과일 믹스 --- 칠레의 카르네 콘 (소고기 조각을 잘라 칠리 소스와 함께 내세요) 완두콩과 당근 멕시코 좌익수 라이스 IW 살구 LF 밀크 (1)	WG 미니 베이글에 SF 젤리와 스마트 밸런스가 들어갔어요. 삶은 달걀 (1) LF 요거트 파인애플 오렌지 주스와 라이트 밀크 (1) --- 셰프 샐러드 (얇게 썬 칠면조, 칠리, 옥수수, 잘게 썬 당근, 오이, 라이트 페타 치즈) 스프링 믹스 WW 빵 롤 (2) 수제 랜치 소스 LF 신선한 사과 --- WG 삼색 소국수 알프레도 히트 좌파 방울양배추 주황색 IW LF 밀크 (1)	WW 빵에 땅콩버터와 샌프란시스코 시럽 WG 귀리 가방 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- LF 그리스 치킨 퀴노아 샐러드 향긋한 식초 소스와 함께 제공 스프링 믹스 그리고 방울토마토 WW 크래커스 (4명) 향 식초 소스 신선한 오렌지 --- 엔칠라다 LF 소고기 바비큐 레스토랑 스칸디나비아 채소 혼합 현미 WW 빵 롤 (2) 파인애플 반찬에 관한 IW LF 밀크 (1)

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

2026년 11월 유당이 없는 식사 배달 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
23	**24**	**25**	**26**	**27**
WG 치리오스 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- 시그니처 치킨 샐러드 오이와 얇게 썬 방울토마토 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 향 식초 소스 주황색 IW --- 구운 생선 살사 랜치와 협력하여 검은콩 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 멕시코 좌익수 라이스 IW 열대 과일 믹스 LF 밀크 (1)	WW Bread (2)에는 SF 젤리와 스마트 밸런스가 함께 나옵니다. LF 요거트 (2) 파인애플 오렌지 주스와 라이트 밀크 (1) --- 두부 랩 그릇 (두부구이, 다진 고추, 검은콩) 스프링 믹스 LF 고수 레몬 쌀 WG 미니 화이트 콘 토르티야 (2) 갈로 봉우리 신선한 오렌지 --- WW 마카로니 국수에 칠면조 다진 고기와 케첩이 곁들여져 나왔어요 이탈리아 채소 믹스 파인애플 반찬에 관한 IW LF 밀크 (1)	WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그래놀라 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 - 파인애플 주스와 LF 우유 (1) --- 콩과 닭고기가 들어간 그리스 샐러드 (양파, 셀러리, 복숭아, 고수, 파슬리, 빨간 고추, 바질) WG 피타 빵 후무스 IW 배 --- 로스트 비프 LF 버섯 브라운 소스와 함께 제공됩니다 당근 왼쪽 날개에 으깬 감자 주황색 IW LF 밀크 (1)	**추수감사절 메뉴** 칠면조 캐서롤에 LF 돼지 뼈 소스 그린빈과 당근 왼쪽 날개에 으깬 감자 하와이안 빵 바삭한 복숭아 케이크 LF 밀크 (1)	**추수감사절 메뉴** 햄을 썰어 고구마 블루칼라 파크하우스 명단 살구 잼 불멸의 이슬 LF 밀크 (1)
30				
WG 미니 건배와 샌프란시스코 즉흥 연주가 결합된 모습 LF 요거트 (2) 오렌지 주스 앤 밀크 라이트웨이트(1) --- 그린빈과 토마토가 들어간 치킨 샐러드 메시코 샐러드 LF WW 디너 롤 IW 배 --- 돼지고기 카르니타스에 살사 토마토 LF 수제 펀토빈 완두콩과 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과 LF 밀크 (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
인적 서비스와 USDA입니다. 당뇨병 환자를 위해 무설탕 디저트와 수분 함유 과일이 메뉴 전반에 포함되어 있습니다. 하루 1% 우유 공급. 하루 5.25달러의 자발적 납부. 평균 주간 식사는 > 1600칼로리를 제공합니다. 일일 나트륨 함량 분석: 2300mg을 넘지 마세요. 나트륨이 2300mg을 초과하는 식사는 소금 병으로 표시됩니다. 향신료는 분석되지 않으므로 나트륨 함량을 증가시킬 수 있습니다. **로 표시된 특별 식사는 나트륨 함량이 2300mg을 초과할 수 있습니다

www.MealsOnWheelsOC.org

Voluntary Contribution $5.25 per day