MEALS on WHEELS ORANGE COUNTY

채식 식사 배달 2026년 11월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
2	**3**	**4**	**5**	**6**
WG 미니 베이글에 크림치즈 FF 요거트 (2) 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 채식주의 지중해식 치킨 프리 퀴노아 샐러드 검은콩 옥수수 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 바우처 (2) 이탈리아 샐러드 드레싱 IW 피치 텀 --- 채식 크림 마늘 소스 생선 샌드위치 방울양배추 채식 채소 볶음밥 신선한 오렌지 1% 우유 (1)	WG 치리오스 LF 스트링 치즈 FF 요거트 오렌지 파인애플 주스와 1% 우유 (1) --- 치킨 샐러드 없는 채식 크림 페스토 토마토와 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 향 식초 소스 IW 살구 --- 고기 없는 미트볼에 채식 달콤한 감귤 그라짜 소스와 함께 제공됩니다 브로콜리와 당근 현미 WW 디너 롤 신선한 사과 1% 우유 (1)	WG 귀리 가방 LF 스트링 치즈 FF 요거트 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 보리 망고 샐러드와 다진 소고기 샌드위치 옥수수, 리마, 콩, 토마토 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 롤 이탈리아 샐러드 드레싱 IW 열대 과일 샐러드 --- 살사 란체라 소스와 함께 제공되는 치킨 조각 혼합 채소 채식 멕시코 쌀 IW 배 1% 우유 (1)	WG 팬케이크(2컵), 샌프란시스코 시럽과 스마트 밸런스가 들어갔어요. 삶은 달걀 (1) FF 요거트 (2) 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 셰프 샐러드 (닭고기 조각, 얇게 썬 칠리, 옥수수, 당근, 오이는 제외) 스프링 믹스 WW 디너 바우처 (2개) 스마트 밸런스 기능 포함 수제 랜치 샐러드 드레싱 신선한 오렌지 --- 부드러운 치킨 없는 베트남식 캐러멜 소스 카프리 혼합 채소 자스민 쌀 IW 파인애플 스케치 1% 우유 (1)	WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그래놀라 FF 요거트 (2) 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 치킨 너겟 튀긴 고기 샐러드 병아리콩, 오이, 크랜베리와 함께 제공됩니다 에다마메와 섞은 봄 WW 크래커스 (2팩) 이탈리아 샐러드 드레싱 IW Orange는 거창한 말투로 가득합니다 --- 후추, 애호박, 체다 치즈 달걀 팬케이크와 소시지 샌드위치 베이비 베이크드 감자와 삶은 시금치 세계 정부 영국 머핀 사워크림 IW 배 1% 우유 (1)
9	**10**	**11**	**12**	**13**
세계 정부 블루베리 머핀 FF 요거트 (2) 땅콩버터 오렌지 파인애플 주스와 1% 우유 (1) --- 채식 프로방스 두부 샐러드 검은콩과 렌틸콩 샐러드, 커민 라임 소스를 곁들였다 스프링 믹스 WW 빵 신선한 사과 --- 치킨 프리 패티와 채식 버섯 브라운 그레이비 으깬 감자 스칸디나비아 채소 혼합 WW 크래커스(4pkt) IW 피치 텀 1% 우유 (1)	WW 빵에 SF 젤리, 그리고 스마트 밸런스를 곁들인 것 WG 귀리 가방 LF 스트링 치즈 FF 요거트 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 채식 닭고기 없는 파스타 샐러드와 양귀비씨 소스 스프링 믹스 오이와 방울토마토를 슬라이스 향 식초 소스 IW Orange는 거창한 말투로 가득합니다 --- 다진 소고기 샌드위치 오리건 콩 믹스 채식 멕시코 쌀 갈로 봉우리 WG 화이트 콘 미니 콘 토르티야 (4피스) IW 열대 과일 샐러드 1% 우유 (1)	**재향군인의 날 메뉴** 채식 소고기 샌드위치 브로콜리와 구운 감자 WW 디너 롤 티라미수 컵 버섯 갈색 그레이비 신선한 오렌지 1% 우유 (1)	WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그래놀라 FF 요거트 (2) 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 채식 버거 WG 버거 번에 소고기 패티 샌드위치와 슬라이스 치즈 주키니와 토마토 샐러드 스프링 믹스 겨자 케첩 IW 살구 --- 후리 홀리 파인애플 소스와 함께 제공되는 치킨 조각은 없습니다 동양 채소 혼합 계란볶이 국수 WW 크래커스 (1인용 팩) IW 파인애플 스케치 1% 우유 (1)	WW 빵 (2) 땅콩버터와 샌프란시스코 젤리를 곁들였다 LF 스트링 치즈 FF 요거트 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 채식 닭고기 없는 파스타 샐러드 스프링 믹스 검은콩 옥수수 샐러드 WW 디너 바우처 (2) 이탈리아 풍미 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 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 채식 베트남식 치킨 샐러드 에다마메 WW 디너 바우처 (2) IW 피치 텀 --- 오믈렛에 소시지 샌드위치와 고기 패티가 들어갔다 카프리 혼합 채소 해시 브라운 WW 브레드(1) 신선한 사과 1% 우유 (1)	WG 치리오스 FF 요거트 오렌지 파인애플 주스와 1% 우유 (1) --- 으깨진 소고기 샌드위치 타코 볼 (소고기 샌드위치, 핀토빈, 옥수수, 페타 치즈) 스프링 믹스 현미 WG 화이트 콘 미니 콘 토르티야 (4피스) 사워크림을 곁들인 고수 라임 소스 신선한 오렌지 --- 채식 쿵파오 소스와 함께 제공되는 닭 조각은 없습니다 동양 채소 혼합 자스민 쌀 IW 배 1% 우유 (1)	WW 브레드 (2) 후무스 FF 요거트 (2) 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 채식 크랜베리 바질 샐러드 닭고기 없이 아시아 오이 샐러드 스프링 믹스 WW 디너 바우처 (2) 스마트 밸런스 IW 열대 과일 믹스 --- 카르네 서브 콘 칠레 (칠리 소스를 곁들인 소고기 샌드위치) 완두콩과 당근 채식 멕시코 쌀 IW 살구 1% 우유 (1)	샌프란시스코 시럽과 스마트 밸런스 시럽을 곁들인 WG 팬케이크 (2인분) 삶은 달걀 (1) FF 요거트 오렌지 파인애플 주스와 1% 우유 (1) --- 셰프 샐러드 (닭고기 조각, 얇게 썬 칠리, 옥수수, 당근, 오이, 페타 치즈는 제외) 스프링 믹스 WW 디너 바우처 (2) 수제 랜치 샐러드 드레싱 신선한 사과 --- WG 삼색 파스타에 다진 소고기 샌드위치와 알프레도 소스가 곁들여져 제공됩니다 방울양배추 IW Orange는 거창한 말투로 가득합니다 1% 우유 (1)	WG 와플과 샌프란시스코 시럽, 스마트 밸런스를 곁들인 요리 FF 요거트 (2) 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 닭고기 없는 채식 그리스 퀴노아 샐러드 향긋한 식초와 식초 소스로 간을 내어 방울토마토와 함께한 봄 믹스 WW 크래커스 (4인조 그룹) 신선한 오렌지 --- 타르타르 소스를 곁들인 생선 샌드위치 스칸디나비아 채소 혼합 현미 WW 디너 바우처 (2) IW 파인애플 스케치 1% 우유 (1)

www.MealsOnWheelsOC.org

Voluntary Contribution $5.25 per day

TURN OVER

채식 식사 배달 2026년 11월 메뉴

월요일	화요일	수요일	목요일	금요일
23	**24**	**25**	**26**	**27**
샌프란시스코 시럽과 스마트 밸런스를 넣은 WG 팬케이크 FF 요거트 (2) 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 채식주의자 시그니처 닭고기 없는 샐러드 오이, 체리, 토마토를 슬라이스 스프링 믹스 WW 브레드 (2) 향 식초와 식초 소스 IW Orange는 거창한 말투로 가득합니다 --- 살사 목장과 함께하는 생선 샌드위치 검은콩 WG 화이트 콘 미니 콘 케이크 (2조각) 채식 멕시코 쌀 IW 열대 과일 믹스 1% 우유 (1)	WW Bread (2)에는 SF 젤리와 스마트 밸런스가 함께 나옵니다. FF 요거트 LF 스트링 치즈 오렌지 파인애플 주스와 1% 우유 (1) --- 두부 랩 그릇 (두부구이, 고추 다진 고기, 검은콩) 스프링 믹스 채식 고수 라임 라이스 WG 화이트 콘 미니 콘 케이크 (2조각) 갈로 봉우리 신선한 오렌지 --- WW 마카로니에 다진 소고기 샌드위치와 케첩이 곁들여져 나왔어요 파르메산 치즈 이탈리아 채소 믹스 IW 파인애플 스케치 1% 우유	WG 귀리 가방 WG 초콜릿 그래놀라 FF 요거트 (2) 오렌지 — 파인애플 주스와 1% 우유 (1) --- 병아리콩을 넣은 채식 그리스 샐러드 (양파, 셀러리, 복숭아, 고수, 파슬리, 빨간 고추, 바질) WG 플랫브레드 후무스 IW 배 --- 컷 소고기 샌드위치 채식 컨트리 버섯 브라운 그레이비와 함께 제공됩니다 당근 으깬 감자 IW Orange는 거창한 말투로 가득합니다 1% 우유 (1)	**추수감사절 메뉴** 치킨 프리 텐더에 으깬 감자와 채식 컨트리 버섯 그레이비가 곁들여져 있습니다 완두콩과 당근 하와이안 권 호박 파이 신선한 오렌지 1% 우유 (1)	**추수감사절 메뉴** 살덩이는 안 돼 고구마 케일 파크하우스 명단 살구 잼 불멸의 이슬 1% 우유 (1)
30				
WG 미니 베이글에 크림치즈 FF 요거트 (2) 1% 우유 함량의 오렌지 주스 (1) --- 채식 완두콩과 토마토 샐러드가 들어간 치킨 프리 샐러드 멕시코식 샐러드 WW 디너 롤 IW 배 --- 살사 토마토 소스를 곁들인 부드러운 닭고기 수제 핀토빈 완두콩과 당근 WG 화이트 콘 토르티야 (2) 신선한 사과 1% 우유 (1)				

프로젝트의 일부는 연방 노인법 오렌지 카운티 감독 위원회의 자금 지원을 받고 있습니다. 모든 식사는 캘리포니아 보건부의 2020-2025년 식이 지침(DGA)과 노인을 위한 식이 기준 섭취(DRI)를 준수합니다.
휴먼 서비스 및 USDA입니다. 메뉴에는 당뇨병 환자의 필요를 충족시키기 위해 무가당 디저트와 물에 맞는 과일이 메뉴 전체에 사용됩니다. 일일 1% 우유 공급. 자발적 기여금은 하루 $5.25입니다. 주간 평균 식사는 > 1600칼로리를 제공합니다. 나트륨 함량은 2300mg을 넘지 않는 일일 분석. 나트륨 함량이 2300mg을 초과하는 식사는 소금 병 아이콘으로 표시됩니다. 양념은 분석되지 않으며 나트륨 함량을 증가시킬 수 있음을 유의해 주세요. 특별 식사는 **로 표시되며, 이 날의 나트륨 함량은 2300mg을 초과할 수 있습니다