



NAME (이름): \_\_\_\_\_

TELEPHONE # (전화번호): \_\_\_\_\_

**2025년 8월****Montgomery County 몽고메리 카운티****CONGREGATE**

모든 롤과 파스타는 별도로 명시되지 않는 한 통곡물로 만들어집니다. 모든 식사는 우유 또는 요거트와 함께 제공됩니다. 모든 주스는 100% 과일 주스입니다.

**월요일****화요일****수요일****목요일****금요일**

 <p><b>영양 노트: 단백질의 힘</b></p> <p>나이가 들수록 근육의 힘, 균형, 독립적인 생활을 유지하기 위해 충분한 단백질 섭취가 중요합니다. 시니어는 매 끼니마다 20~30g의 단백질을 섭취하는 것을 목표로 해야 하며, 좋은 단백질 공급원으로는 살코기, 생선, 달걀, 콩류, 유제품 등이 있습니다. 단백질을 하루 동안 고르게 나누어 섭취하면 더 오랜 에너지 유지와 활동성 향상에 도움이 됩니다.</p>				
<p>1)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b> 흰 소스를 곁들인 구운 틸라피아, 현미 필라프, 콜라드 그린, 혼합 야채, 롤, 사과 소스, 우유</p> <p><b>차가운 식사:</b> 닭고기와 참깨 국수, 그린 샐러드, 빨간 양배추 (찜 후 차갑게 제공), 디너 롤, 사과 소스, 우유</p> <p><b>채식식사:</b> 검은콩 소스를 곁들인 두부, 현미 필라프, 콜라드 그린, 혼합 야채, 롤, 사과 소스, 우유</p>				
<p>4)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b> 바비큐 치킨, 으깬 고구마, 그린 피스, 슬라이스 당근, 감자 샌드위치 롤, 오렌지, 우유</p> <p><b>차가운 식사:</b> 로스트 비프와 페퍼잭 치즈, 통밀 빵, 상추와 토마토, 슬라이스 비트, 감자 샐러드, 오렌지, 우유</p> <p><b>채식식사:</b> 바비큐 비건 치킨, 으깬 고구마, 그린 피스, 감자 샌드위치 롤, 오렌지, 우유</p>	<p>5)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b> 미트 라자냐, 그린 빈, 그린 샐러드, 롤, 요거트, 주스</p> <p><b>차가운 식사:</b> 구운 연어 샐러드, 삶은 달걀, 아카디안 블렌드 그린 샐러드, 통밀 피타, 요거트, 주스</p> <p><b>채식 식사:</b> 채식 라자냐, 그린 빈, 그린 샐러드, 롤, 요거트, 주스</p>	<p>6)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b> 레몬 딜 소스를 곁들인 블랙엔드 해덕, 현미 필라프, 콜라드 그린, 혼합 야채, 통밀 롤, 사과 소스, 우유</p> <p><b>차가운 식사:</b> 딜드 에그 샐러드, 통곡물 샌드위치 번, 상추와 토마토, 시저 샐러드, 콜슬로, 사과 소스, 우유</p> <p><b>채식 식사:</b> 레몬 딜 소스를 곁들인 블랙엔드 두부, 현미 필라프, 콜라드 그린, 혼합 야채, 통밀 롤, 사과 소스, 우유</p>	<p>7)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b> 버터드 페네 파스타를 곁들인 쇠고기 스트로가노프, 시금치, 콜슬로, 롤, 주스, 요거트</p> <p><b>차가운 식사:</b> 해산물 파스타 샐러드, 당근 건포도 샐러드, 3종 콩 샐러드, 롤, 요거트, 주스</p> <p><b>채식 식사:</b> 버터드 페네 파스타를 곁들인 비건 쇠고기 스트로가노프, 시금치, 콜슬로, 롤, 주스, 요거트</p>	<p>8)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b> 그릴드 치킨 파르메산, 통곡물 스파게티와 소스, 이탈리아 호박, 마늘 롤, 깍둑썰기 복숭아, 우유</p> <p> <b>차가운 식사:</b> 햄과 스위스 치즈, 상추와 토마토, 통밀 빵, 3종 콩 샐러드, 크랜베리를 곁들인 케일 샐러드, 슬라이스 당근, 깍둑썰기 복숭아, 우유</p> <p><b>채식 식사:</b> 비건 치킨 파르메산, 통곡물 스파게티와 소스, 이탈리아 호박, 마늘 롤, 깍둑썰기 복숭아, 우유</p>

<p>11)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b>바비큐 쇠고기, 으깬 고구마, 그린 피스, 슬라이스 당근, 콘브레드, 사과, 우유</p> <p><b>차가운 식사:</b> 에그 샐러드 플레이트, 쿠스쿠스 샐러드, 그린 빈 샐러드, 당근 건포도 샐러드, 콘브레드, 사과, 우유</p> <p><b>채식 식사:</b> 비건 바비큐 쇠고기, 으깬 고구마, 그린 피스, 슬라이스 당근, 콘브레드, 사과, 우유</p>	<p>12)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b>오븐에 구운 치킨 다리, 구운 콩, 혼합 야채, 콜슬로, 콘브레드, 요거트, 주스</p> <p><b>차가운 식사:</b>연어 파스타 샐러드, 슬라이스 비트, 오이 샐러드, 콘브레드, 요거트, 주스</p> <p><b>채식 식사:</b> 비건 치킨 가슴살, 구운 콩, 혼합 야채, 콜슬로, 콘브레드, 요거트, 주스</p>	<p>13)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b>크림 소스를 곁들인 연어 베이컨드 지티, 그린 샐러드, 그린 빈, 롤, 깍둑썰기 배, 우유</p> <p><b>차가운 식사:</b>캘리포니아 치킨 샐러드, 상추와 토마토, 3종 콩 샐러드, 당근 건포도 샐러드, 깍둑썰기 배, 우유</p> <p><b>채식 식사:</b> 크림 소스를 곁들인 야채 베이컨드 지티, 그린 샐러드, 그린 빈, 롤, 깍둑썰기 배, 우유</p>	<p>14)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b>후추 곁들인 치킨 파히타, 스페인식 쌀, 검은콩과 옥수수, 멕시코 호박, 밀가루 토르티야, 요거트, 주스</p> <p><b>차가운 식사:</b>참치 샐러드 토마토, 롤, 감자 샐러드, 포도를 곁들인 시금치 샐러드, 요거트, 주스</p> <p><b>채식 식사:</b> 후추를 곁들인 비건 치킨 파히타, 스페인식 쌀, 검은콩과 옥수수, 멕시코 호박, 토르티야, 요거트, 주스</p>	<p>15)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b>쇠고기 슬로피 조, 통곡물 샌드위치 번, 스테이크 컷 프라이, 키라르고 야채, 배, 우유</p> <p><b>차가운 식사:</b>그릴드 치킨 스트립, 시저 샐러드, 마리네이드 토마토, 롤, 배, 우유</p> <p><b>채식 식사:</b> 렌틸 슬로피 조, 통곡물 샌드위치 번, 스테이크 컷 프라이, 키라르고 야채, 배, 우유</p>
<p>18)</p> <p> <b>따뜻한 식사:</b> 그레이비를 곁들인 구운 돼지 안심, 베이비 베이컨드 포테이토, 양파와 함께 볶은 케일, 혼합 야채, 롤, 오렌지, 우유</p> <p><b>차가운 식사:</b>칠면조 가슴살과 페퍼잭 치즈, 통밀 빵, 상추와 토마토, 슬라이스 비트, 감자 샐러드, 오렌지, 우유</p> <p><b>채식 식사:</b> 비건 치킨 알라 킹, 베이비 베이컨드 포테이토, 양파와 함께 볶은 케일, 혼합 야채, 롤, 오렌지, 우유</p>	<p>19)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b>바비큐 쇠고기, 으깬 고구마, 그린 피스, 슬라이스 오이, 콘브레드, 요거트, 주스</p> <p><b>차가운 식사:</b>에그 샐러드 플레이트, 쿠스쿠스 샐러드, 그린 빈 샐러드, 당근 건포도 샐러드, 콘브레드, 요거트, 주스</p> <p><b>채식 식사:</b> 비건 바비큐 쇠고기, 으깬 고구마, 그린 피스, 슬라</p>	<p>20)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b> 로스트 치킨 허벅지살, 맥 앤 치즈, 이탈리아 혼합 야채, 시저 샐러드, 통곡물 롤, 깍둑썰기 수박, 우유</p> <p><b>차가운 식사:</b> 크랩 &amp; 통곡물 파스타 샐러드, 3종 콩 샐러드, 옥수수와 피망 샐러드, 통곡물 롤, 깍둑썰기 수박, 우유</p> <p><b>채식 식사:</b> 비건 그릴드 치킨(식물성) 그레이비 소스 곁들임, 맥 앤 치즈, 이탈리아 혼합 야채, 시저 샐러드, 통곡물 롤, 깍둑썰기 수박, 우유</p> <p>***생일 케이크***</p>	<p>21)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b>그레이비를 곁들인 미트로프, 으깬 감자, 오이와 양파 샐러드, 볶은 버섯, 롤, 요거트, 주스</p> <p><b>차가운 식사:</b>켈리시를 곁들인 데빌드 에그 샐러드, 통곡물 샌드위치 번, 상추와 토마토, 시저 샐러드, 콜슬로, 요거트, 주스</p> <p><b>채식 식사:</b> 그레이비를 곁들인 비건 미트로프, 으깬 감자, 오이와 양파 샐러드, 볶은 버섯, 롤, 요거트, 주스</p>	<p>22)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b>치킨 마살라, 라이스 필라프, 브로콜리, 석코타시, 파커하우스 롤, 바나나, 우유</p> <p> <b>차가운 식사:</b>오르조 파스타 샐러드와 돼지 안심, 당근 건포도 샐러드, 그린 샐러드, 마리네이드 토마토, 파커하우스 롤, 바나나, 우유</p> <p><b>채식 식사:</b> 비건 치킨 마살라, 야생 쌀 필라프, 오븐에 구운 브로콜리, 석코타시, 파커하우스 롤, 바나나, 우유</p>
<p>25)</p> <p> <b>따뜻한 식사:</b>테리야키 돼지 안심, 현미, 토마토와 양파를 곁들인 볶은 케일, 볶은 야채 믹스, 마늘 매듭, 복숭아, 우유</p> <p><b>차가운 식사:</b>페스토 치킨 샐러드, 오이 샐러드, 마리네이드 브로콜리, 마늘 매듭, 복숭아, 우유</p> <p><b>채식 식사:</b> 테리야키 두부, 현미, 토마토와 양파를 곁들인 볶은 케일, 볶은 야채 믹스, 마늘 매듭, 복숭아, 우유</p>	<p>26)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b>그레이비를 곁들인 쇠고기 미트볼, 구운 고구마, 그린 샐러드, 콘브레드, 요거트, 주스</p> <p><b>차가운 식사:</b>그릴드 연어 샐러드, 통밀 빵, 상추와 토마토, 슬라이스 비트, 그린 빈 샐러드, 요거트, 주스</p> <p><b>채식 식사:</b> 그레이비를 곁들인 비건 쇠고기 미트볼, 구운 고구마, 그린 샐러드, 콘브레드, 요거트, 주스</p>	<p>27)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b>치킨 카치야토레, 통곡물 스파게티와 소스, 이탈리아 야채, 롤, 과일 칵테일, 우유</p> <p><b>차가운 식사:</b>참치 샐러드 콜드 플레이트, 크래커, 3종 콩 샐러드, 콜슬로, 과일 칵테일, 우유</p> <p><b>채식 식사:</b> 비건 치킨 카치야토레, 통곡물 스파게티와 소스, 이탈리아 야채, 과일 칵테일, 우유</p>	<p>28)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b>콩을 곁들인 쇠고기 칠리, 베이비 베이컨드 포테이토, 그린 샐러드, 콘브레드, 요거트, 주스</p> <p><b>차가운 식사:</b>카레 치킨 샐러드, 상추와 토마토, 통밀 빵, 그린 샐러드, 요거트, 주스</p> <p><b>채식 식사:</b> 콩을 곁들인 두부 칠리, 베이비 베이컨드 포테이토, 그린 샐러드, 콘브레드, 요거트, 주스</p>	<p>29)</p> <p><b>따뜻한 식사:</b> 흰 소스 레몬 페퍼 플라운더, 페네, 볶은 케일, 시저 샐러드, 롤, 깍둑썰기 파인애플, 우유</p> <p><b>차가운 식사:</b>완두콩과 그릴드 포크를 곁들인 페네, 오이 샐러드, 마리네이드 토마토 웨지, 마리네이드 브로콜리 샐러드, 롤, 깍둑썰기 파인애플, 우유</p> <p><b>채식 식사:</b> 흰 소스를 곁들인 비건 미트볼, 페네, 볶은 케일, 슬라이스 당근, 시저 샐러드, 롤, 깍둑썰기 파인애플, 우유</p>

