

NAME (이름): _____

TELEPHONE # (전화번호): _____

2024 년 11 월

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

영양 노트: “칠면조와 사이드 요리를 위해 식욕을 남겨두지 마세요. 추수감사절 저녁에 배를 고프게 하면 과식하게 됩니다. 과일, 요거트 또는 한 줌의 견과류와 같은 건강한 간식으로 미리 식욕을 줄여 과식하지 않도록 하세요. 하지만, 한 조각의 파이를 먹는다고 해서 하루 만에 체중이 늘지는 않으며, 샐러드를 먹고 뛰는 것만으로 하루 만에 체중이 줄지도 않습니다. 신중하게 먹고, 맛있는 음식, 가족, 그리고 함께하는 것에 감사하세요. 그것이 바로 명절의 의미입니다!” - 타라 조이스, RD

1)

뜨거운 음식: 구운 대구, 야생쌀 볶음밥, 당근, 레몬을 곁들인 콜라드 그린, 롤빵, 사과, 우유

차가운 음식: 에그샐러드, 오이 샐러드, 양념된 브로콜리, 샌드위치 롤, 사과, 우유

채식: 커리 병아리콩, 야생쌀볶음밥, 당근, 레몬을 곁들인 콜라드 그린, 롤빵, 사과, 우유

4)

뜨거운 음식: 텍스 맥스 소고기 칠리와 핀토콩, 감자, 모듬 야채, 옥수수빵, 수박, 우유

차가운 음식: 그릴에 구운 참치와 파스타 샐러드, 완두콩 샐러드, 토마토 조림, 옥수수빵, 수박, 우유

채식: 비건 칠리와 핀토콩, 감자, 모듬 야채, 옥수수빵, 수박, 우유

5)

뜨거운 음식: 틸라피아와 살사를 곁들인 피쉬 타코, 스페인식 밥, 으갠 콩, 양배추 샐러드, 또띠아, 요거트, 주스

차가운 음식: 꿀 구운 칠면조와 체다 치즈, 빵, 그린빈 샐러드, 오이, 요거트, 주스

채식: 양념된 두부 타코와 살사, 스페인식 밥, 으갠 콩, 양배추 샐러드, 또띠아, 요거트, 주스

6)

뜨거운 음식: 닭 다리 구이, 양생쌀 볶음밥, 콜라드 그린, 옥수수, 롤, 과일 칵테일, 우유

차가운 음식: 베이컨, 상추, 토마토, 빵, 비트, 크랜베리를 곁들인 케일 샐러드, 당근, 과일 칵테일, 우유

채식: 비건 치킨가슴살 구이, 양생쌀 볶음밥, 콜라드 그린, 옥수수, 롤, 과일 칵테일, 우유

7)

뜨거운 음식: 미트로프, 으갠 감자, 찐 양배추, 3 종 콩 샐러드, 롤, 요거트, 주스

차가운 음식: 마요네즈 없는 치킨 마카로니 샐러드, 시저 샐러드, 3 종 콩 샐러드, 롤, 요거트, 주스

채식: 비건 미트로프, 으갠 감자, 찐 양배추, 3 종 콩 샐러드, 롤, 요거트, 주스

8)

뜨거운 음식: 이탈리아 치킨 볶음탕, 소스 파스타, 이탈리아 야채, 볶은 시금치, 롤, 배, 우유

차가운 음식: 구운 소고기와 아메리칸 치즈, 샌드위치 롤, 양배추 샐러드, 양념된 브로콜리, 배, 우유

채식: 비건이탈리안 치킨 볶음탕, 소스 파스타, 이탈리아 야채, 볶은 시금치, 롤, 배, 우유



재향 군인의 날