

NAME (이름): _____

DATE (날짜): _____

TELEPHONE # (전화번호): _____

2024 년 12 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



새해 복 많이 받으세요!!

1)

2)

3)

뜨거운 음식: 오븐에 구운 치킨 텐더, 현미 볶음밥, 시금치, 당근 건포도 샐러드, 통밀 롤, 버터

차가운 음식: 레몬 케이퍼 파스타 샐러드와 구운 연어, 비트, 검은콩과 옥수수 샐러드, 통밀 롤, 버터

채식: 비건 치킨 텐더, 현미볶음밥, 시금치, 당근 건포도 샐러드, 통밀 롤, 버터

뜨거운 음식: 잘게 찢은 바베큐 소고기, 구운 감자, 그린빈, 콜리플라워, 롤빵, 오렌지

차가운 음식: 로스트 비프와 스위스 치즈, 상추와 토마토, 통밀 빵, 그린 샐러드, 병아리콩 샐러드, 오렌지

채식: 비건 바베큐 소고기, 구운 감자, 그린빈, 콜리플라워, 롤빵, 오렌지

6)

7)

8)

9)

10)

뜨거운 음식: 필리 치킨 샌드위치 (피망, 양파, 치즈 포함), 미니 서브 롤, 구운 감자, 양배추 샐러드, 과일 칵테일, 버터

차가운 음식: 그릴에 구운 참치와 통곡물 파스타 샐러드, 그린피 샐러드, 스투 토마토, 옥수수빵, 과일 칵테일, 버터

채식: 필리 비건 치킨 서브, 미니 서브 롤, 구운 감자, 과일 칵테일, 버터

뜨거운 음식: 미트로프와 그레이비, 매시드 포테이토, 찐 양배추, 그린빈, 통밀 빵, 버터

차가운 음식: 크랩과 파스타 샐러드, 롤빵, 비트, 양배추 샐러드, 당근, 버터

채식: 비건 미트로프와 그레이비, 매시드 포테이토, 찐 양배추, 그린빈, 통밀 빵, 버터

뜨거운 음식: 치킨 파르메산, 통곡물 파스타와 소스, 이탈리아 채소, 방울양배추, 마늘 빵스틱, 다진 복숭아, 버터

차가운 음식: 구운 연어 샐러드, 삶은 계란, 아카디안 혼합 그린 샐러드, 롤빵, 복숭아, 버터

채식: 비건 치킨 파르메산, 통곡물 파스타와 소스, 이탈리아 채소, 방울양배추, 마늘 빵스틱, 복숭아, 버터

뜨거운 음식: 구운 대구, 현미 볶음밥, 콜라드 그린, 혼합 채소, 롤, 버터

차가운 음식: 치킨 샐러드와 통곡물 샌드위치 빵, 시저 샐러드, 당근 건포도 샐러드

채식: 비건 치킨 스트립과 그레이비, 현미볶음밥, 콜라드 그린, 혼합 채소, 롤, 버터

뜨거운 음식: 잘게 찢은 소고기 스투와 채소, 삶은 감자, 브로콜리, 디너 롤, 오렌지, 버터

차가운 음식: 구운 칠면조와 체다 치즈, 상추와 토마토, 통밀 빵, 그린빈 샐러드, 오이, 오렌지

채식: 비건 소고기 스투와 채소, 삶은 감자, 브로콜리, 롤빵, 오렌지, 버터

<p>13) 뜨거운 음식: 레몬 케이퍼 치킨 가슴살, 야생살 볶음밥, 그린빈, 당근, 통밀 롤, 복숭아, 버터</p> <p>차가운 음식: 에그 샐러드, 마카로니 샐러드, 시금치 샐러드, 당근 건포도 샐러드, 통밀 롤, 복숭아, 버터</p> <p>채식: 비건 레몬 케이퍼 치킨가슴살, 야생살 볶음밥, 그린빈, 당근, 통밀 롤, 복숭아, 버터</p>	<p>14) 뜨거운 음식: 이탈리아 미트볼, 마리나라 소스 스파게티, 이탈리아 채소 믹스, 그린 샐러드, 롤, 버터</p> <p>차가운 음식: 그릴에 구운 치킨 가슴살, 야생살 샐러드, 토마토 샐러드, 오이, 납작빵, 버터</p> <p>채식: 비건 이탈리아 미트볼, 마리나라 소스 스파게티, 이탈리아 채소 믹스, 그린 샐러드, 롤, 버터</p>	<p>15) 뜨거운 음식: 구운 치킨 다리, 흰 쌀 볶음밥, 시금치 볶음, 혼합 채소, 롤빵, 과일 컵, 버터</p> <p>차가운 음식: 해산물 파스타 샐러드, 통밀 롤, 양배추 샐러드, 비트, 과일 컵, 버터</p> <p>채식: 두부와 검은콩 소스, 흰 쌀볶음밥, 시금치 볶음, 혼합 채소, 롤빵, 과일 컵, 버터</p> <p>***생일 케이크***</p>	<p>16) 뜨거운 음식: 햄버그 스테이크와 그레이비, 으갠 고구마, 카프리 채소, 그린 샐러드, 롤, 버터</p> <p>차가운 음식: 커리 치킨 샐러드와 포도, 샌드위치 빵, 상추와 토마토, 감자 샐러드, 오이, 버터</p> <p>채식: 비건 햄버그 스테이크와 그레이비, 으갠 고구마, 카프리 채소, 그린 샐러드, 롤, 버터</p> <p>***생일 케이크 (저먼타운)***</p>	<p>17) 뜨거운 음식: 치킨 카카토레, 파스타와 소스, 미니 당근, 그린 샐러드, 통밀 롤, 배, 버터</p> <p>차가운 음식: 로스트 비프와 아메리칸 치즈, 양배추 샐러드, 상추와 토마토, 브로콜리, 통밀 샌드위치 롤, 배</p> <p>채식: 비건 치킨 카카토레, 파스타와 소스, 이탈리아 채소, 시금치 샐러드, 통밀 롤, 배, 버터</p>
<p>20) MLK DAY: CLOSED</p>  <p>마틴 루터 킹 데이</p>	<p>21)  뜨거운 음식: 찢은 돼지고기 바베큐, 구운 감자, 그린빈, 샌드위치 빵, 버터</p> <p>차가운 음식: 그릴에 구운 치킨과 다진 토마토 파스타, 채소 샐러드, 당근 건포도 샐러드, 통밀 롤, 버터</p> <p>채식: 찢은 잭프루트(열대과일) 바베큐, 구운 감자, 그린빈, 샌드위치 빵, 버터</p>	<p>22) 뜨거운 음식: 오븐에 구운 치킨 다리, 현미 볶음밥, 콜라드 그린, 옥수수, 통밀 롤, 복숭아, 버터</p> <p> 차가운 음식: 구운 돼지 등심, 오르조 파스타 샐러드, 콩 샐러드, 통밀 샌드위치 빵, 상추와 토마토, 버터</p> <p>채식: 오븐에 구운비건 치킨 가슴살, 현미 볶음밥, 콜라드 그린, 옥수수, 통밀 롤, 복숭아, 버터</p>	<p>23) 뜨거운 음식: 연어 타코, 스페인식 쌀, 튀긴 콩, 양배추 샐러드, 또르띠야</p> <p>차가운 음식: 베이컨을 곁들인 칠면조 가슴살 샌드위치, 상추, 토마토, 감자 샐러드, 비트, 감자 샌드위치 빵</p> <p>채식: 비건 두부 타코, 스페인식 쌀, 튀긴 콩, 양배추 샐러드, 시금치 볶음, 또르띠야</p>	<p>24) 뜨거운 음식: 소고기 라자냐, 브로콜리, 시저 샐러드, 마늘 빵스틱, 오렌지</p> <p>차가운 음식: 페스토 치킨 샐러드, 통곡물 파스타 샐러드, 토마토 샐러드, 오이, 통밀 롤, 오렌지, 버터</p> <p>채식: 채소와 치즈 라자냐, 브로콜리, 시저 샐러드, 마늘 빵스틱, 오렌지</p>
<p>27) 뜨거운 음식: 바베큐 치킨, 으갠 고구마, 콜라드 그린, 옥수수빵, 계피 사과 슬라이스, 버터</p> <p> 차가운 음식: 햄과 스위스 치즈, 상추와 토마토, 감자 샐러드, 샐러리, 감자 샌드위치 빵, 계피 사과 슬라이스</p> <p>채식: 비건 바베큐 치킨 가슴살, 으갠 고구마, 콜라드 그린, 옥수수빵, 계피 사과 슬라이스</p>	<p>28) 뜨거운 음식: 구운 연어, 토마토 & 호박 볶음, 오르조 파스타와 화이트 소스, 그린피, 그린 샐러드, 통밀 롤빵, 버터</p> <p>차가운 음식: 커리 치킨 샐러드, 오르조 파스타 샐러드, 그린빈 샐러드, 오이, 통밀 롤빵, 버터</p> <p>채식: 채소, 치즈 & 렌틸 콩으로 채운 피망, 오르조 파스타와 화이트 소스, 그린피, 그린 샐러드, 통밀 롤빵, 버터</p>	<p>29) 뜨거운 음식: 바베큐 소고기 미트볼, 흰 쌀 볶음밥, 꿀 바른 당근, 그린빈, 통밀 롤, 버터</p> <p>차가운 음식: 참치 샐러드, 통밀 샌드위치 빵, 상추와 토마토, 포도와 시금치 샐러드, 옥수수와 피망 샐러드, 과일 칵테일</p> <p>채식: 비건 바베큐 미트볼, 흰 쌀볶음밥, 꿀 바른 당근, 그린빈, 통밀 롤, 과일 칵테일, 버터</p>	<p>30) 뜨거운 음식: 레몬 바질 치킨 가슴살, 현미 볶음밥, 왁스 빈, 옥수수, 통밀 롤, 버터</p> <p>차가운 음식: 베이컨, 상추 & 토마토 샌드위치, 흰 통밀 빵, 비트, 케일 샐러드와 크랜베리, 당근</p> <p>채식: 레몬 바질 치킨가슴살, 현미 볶음밥, 왁스 빈, 옥수수, 통밀 롤, 버터</p>	<p>31) 뜨거운 음식: 잘게 찢은 소고기 스트로가노프, 통밀 버터 파스타, 시금치, 양배추 샐러드, 롤, 바나나, 버터</p> <p>차가운 음식: 마요네즈 없는 치킨 마카로니 샐러드, 시저 샐러드, 콩 샐러드, 통밀 롤, 바나나, 버터</p> <p>채식: 비건 빈 스트로가노프, 통밀 버터파스타, 시금치, 양배추 샐러드, 롤, 바나나, 버터</p>

영양 실천 목표: 과일, 채소, 통곡물, 생선, 저지방 유제품 및 건강한 지방 섭취, 활동적으로 지내기, 정기적으로 의사를 만나기, 금연하기, 작은 잔으로 건배하기, 넘어지지 않도록 주의하기, 뇌를 운동시키기, 충분한 수면 취하기, 종합 비타민 재고하기, 우울하거나 불안할 때 말하기.