



Thực đơn giao đồ ăn tận nhà kiểu Á tháng 8 năm 2025

Thứ hai	Thứ ba	Thứ Tư	Thứ năm	Thứ sáu
				1
				Trứng luộc (1) WG Cheerios FF Sữa chua LF Phô mai sợi Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad cá ngừ Địa Trung Hải Salad ngô và cà chua với sốt Pesto Hỗn hợp rau xanh Bánh mì WW (2) Sốt Ranch tự làm Cam tươi
				Thịt bò sốt tiêu tỏi Thịt bò sốt tiêu tỏi Cà rốt thái lát Cơm gạo lứt Bánh quy WW (4 gói) Thơm cắt miếng IW
4	5	6	7	8
WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad Gà Đậu Xanh & Cà Chua Salad Kiểu Mexico Bánh Quy WW (4 gói) Bánh Mì Cuộn WW (2 bánh) Lê IW Thịt bò thái hạt lựu/ sốt hầm Rau củ hầm Súp lơ xanh Cơm gạo thơm Trái cây nhiệt đới IS	Túi yến mạch WG Trứng luộc chín (2) Bánh mì WW Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Cơm Couscous với/Salad phô mai Feta Salad rau củ bỏ đường Xà lách trộn Gỏi cuốn (2 cái) IW Quýt Tôm và thịt heo sốt cay Rau củ xào thập cẩm Gạo lứt Hạt mè/Hành tây băm nhỏ Cam tươi	WG Cheerios WW Bánh mì FF Sữa chua LF Phô mai sợi Nước cam & 1% sữa (2) Salad cam chanh Thái giòn với thịt bò nướng Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) với Cân bằng thông minh Đào IW Gà sốt me Bông cải xanh & Cà rốt Cơm gạo thơm Hạt mè Táo tươi	Túi yến mạch WG Bánh mì WW với thạch SF & Cân bằng thông minh Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad Taco Bò (Thịt bò vụn, Đậu Pinto, Ngô, Phô mai bào sợi) Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) Sốt rau mùi chanh Thơm cắt miếng IW Gà thái hạt lựu sốt sả Rau củ hỗn hợp kiểu phương Đông Cơm gạo lứt Cam tươi	Cám nho khô WG Thanh Granola mật ong Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Gà thái hạt lựu Salad ớt chuông xanh và cà chua Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) với Cân bằng thông minh Xà lách trộn trái cây nhiệt đới IW Cà sốt cà chua Đậu Hà Lan & Cà rốt Cơm thập cẩm Hành lá băm nhỏ Táo tươi
11	12	13	14	**15**
Bánh mì WW với thạch SF Túi yến mạch WW Phô mai sợi OF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad mì Ý sốt Ranch gà Salad California Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) kèm Cân bằng thông minh Sốt Ý Đào IW Cá tẩm bột chiên giòn Sốt cam chanh ngọt Cải làn xào Cơm gạo lứt Táo tươi	WG Cheerios Trứng luộc chín (1) Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Salad mì Ý gà ngô Salad cà chua dưa chuột Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2) Thơm cắt miếng IW Thịt bò xào đậu Hà Lan Súp lơ xanh Cơm gạo thơm Bánh quy WW (2 gói) Ớt chuông đỏ băm nhỏ Táo tươi	Yến mạch túi WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2) Bánh mì kẹp thịt viên Bánh mì kẹp thịt viên với bánh mì kẹp thịt WG Salad ngô, đậu Lima và cà chua Sốt rau trộn Sốt cà chua Sốt Ý Sốt quýt IW Lức gà với sốt cà ri dừa Cà rốt thái lát Mì trứng Bánh quy WW (4 gói) Đào IW	Bánh mì WW (2) với thạch SF Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Salad gà hạt diêm mạch Hy Lạp với sốt Balsamic Salad bắp cải trộn Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) với sốt Smart Balance Sốt Ý Lê IW Thịt heo quay Sốt cam chanh ngọt Súp lơ xanh & súp lơ trắng Cơm chiên dứa Táo tươi	WG Cheerios Thanh Granola Mật Ong Nước Cam & 1% Sữa (2) Salad của đầu bếp (Gà tây thái lát, Trứng, Ớt chuông, Ngô, Cà rốt, Dưa chuột, Phô mai Thụy Sĩ bào sợi) Rau trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) với Cân bằng thông minh Sốt Ranch tự làm Táo tươi Món ăn ngày lễ miễn Tây Gà xé sợi với sốt Teriyaki Súp lơ xanh Cơm gạo thơm VỚI Dứa cắt miếng Puffing xoài kem



Thực đơn giao đồ ăn tận nhà kiểu Á tháng 8 năm 2025

Thứ hai	Thứ ba	Thứ Tư	Thứ năm	Thứ sáu
18	19	20	21	22
Yến mạch túi WG Thanh Granola mật ong Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh quế WG với siro SF & Cân bằng thông minh Pho mát sợi LF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Yến mạch túi WG Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam & 1% sữa (2)	WG Cheerios Trứng luộc chín (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Bánh mì WW (2) với Cân bằng thông minh & Thạch SF Sữa chua FF (2) Nước cam & Sữa 1% (2)
Salad gà diêm mạch kiểu Địa Trung Hải Salad đậu đen và ngô Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2) Đào IW	Salad cá ngừ Mexico Salad cà chua dưa chuột Hỗn hợp rau xanh Bánh mì WW (2) Sốt Ý Sữa chua SF Ambrosia	Salad lúa mạch với sốt xoài và thịt bò thái lát Salad ngô, đậu Lima và cà chua Súp thập cẩm Bánh quy giòn WW (4 gói) Bánh mì cuộn WW (2) Táo tươi	Salad Gà tốt cho tim mạch Salad Củ dền & Cam Hỗn hợp rau củ mùa xuân Bánh quy giòn WW (4 gói) Đào IW	Salad Gà Giòn Vị Cam Chanh Kiểu Thái Salad Ngô, Bí ngòi & Cà chua Mexico Bánh Cuốn Tỏi (2) IW Quýt
Gà viên thịt Sốt cà ri dứa Rau củ hỗn hợp California Cơm chiên dứa IW Quýt	Thịt thăn heo với/ Sốt cam chanh ngọt Bông cải xanh & Cà rốt Cơm gạo lứt Bánh mì cuộn WW với Cân bằng thông minh Táo tươi	Gà Caramel Việt Nam Gà thái hạt lựu sốt Caramel Việt Nam Rau Capri Cơm Jasmine VỚI Dứa cắt miếng	Thịt heo sốt ngũ vị Rau củ thập cẩm Cơm gạo thơm Bánh cuốn WW (2 cái) Rau mùi băm nhỏ Cam tươi	Tôm và thịt heo sốt cay Đậu Hà Lan và cà rốt Cơm chiên dứa Hạt mè và hành tây băm nhỏ Lê IW
25	26	27	28	29
Bánh mì Bagel mini WG với/ Phô mai kem Trứng luộc (1) Sữa chua FF (2) Nước ép cam dứa & 1% sữa (2)	Bánh mì WW với thạch SF & Cân bằng thông minh Túi yến mạch WG Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam & 1% sữa (2)	Cám nho khô WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2) Bánh mì kẹp gà tây nướng Bánh mì WW (2 cái) kèm gà tây nướng và rau trộn mùa xuân Salad ớt chuông xanh và cà chua Sốt mayonnaise và mù tạt Lê IW	Bánh Muffin Việt Quất WG Phô Mai Dây LF Sữa Chua FF Nước Cam & 1% Sữa (2) Bánh mì kẹp thịt bò Bánh mì kẹp thịt bò WG với thịt bò băm Súp trộn rau xanh Salad đậu đen và ngô Sốt mayonnaise và mù tạt Đào IW	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng và thạch SF Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam và sữa 1% (2) Salad mì Ý sốt Ranch gà Salad bí ngòi và cà chua Xà lách trộn
Salad cá ngừ Salad đậu đen và đậu lăng với sốt thì là và chanh Hỗn hợp rau xanh Bánh mì WW (2) Sốt Ý Táo tươi	Salad mì Ý gà sốt hạt anh túc Salad rau thơm Farro với quả óc chó và phô mai Feta Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh quy giòn WW (2 gói) Sốt Ý Quả quýt IW	Cá nướng sốt sả Rau xào thập cẩm Cơm thập cẩm Bánh cuốn WW Rau mùi băm nhỏ Táo tươi	Gà Huli Huli Gà thái hạt lựu với dứa Huli Huli Rau củ hỗn hợp kiểu phương Đông Mì trứng chiên Bánh quy WW (2 gói) Cam tươi Bánh quy SF	Bánh mì cuộn WW (2 cái) kèm Cân bằng thông minh Sốt Ý Táo tươi Cà ri bò Việt Nam Cà rốt thái lát Cơm gạo thơm Hành tây băm nhỏ Dứa cắt miếng
Gà xào bún rau củ Cải làn xào Bánh cuốn WW với Cân bằng thông minh Đào IW	Gà Cam Ức Gà Thái Hạt Lựu Với Sốt Cam Cải Bắp Cải Xào Cơm Gạo Lứt Bánh Mì WW Dinner Roll Với Cân bằng thông minh Cam Tươi			



Dự án được tài trợ một phần thông qua nguồn quỹ từ Đạo luật Người cao tuổi Liên bang do Hội đồng Giám sát Quận Cam phân bổ. Tất cả các bữa ăn đều tuân thủ Hướng dẫn Chế độ ăn uống cho Người Mỹ (DGA) 2020-2025 và Lượng tiêu thụ Tham khảo Chế độ ăn uống (DRI) dành cho người cao tuổi do Sở Y tế California và Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ quy định. Thực đơn được sử dụng các món tráng miệng không đường và trái cây đóng hộp để phù hợp với bệnh nhân tiểu đường. Sữa 1% được phục vụ hàng ngày. Mức đóng góp tự nguyện là 5,25 đô la mỗi ngày. Trung bình mỗi bữa ăn hàng tuần cung cấp hơn 1600 calo. Lượng natri được phân tích hàng ngày để không vượt quá 2300mg. Bất kỳ bữa ăn nào vượt quá 2300mg natri sẽ được biểu thị bằng biểu tượng lọ muối. Xin lưu ý rằng gia vị không được phân tích và có thể làm tăng lượng natri. Các bữa ăn đặc biệt được biểu thị bằng **, lượng natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.

Voluntary Contribution \$5.25 per day