



Thực đơn bữa trưa kiểu Á giao tận nhà — Tháng 7 năm 2025

THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
	1	2	3	**4**
	Ngũ cốc nguyên hạt Cheerios 1 quả trứng luộc 2 hũ sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Gói bột yến mạch nguyên hạt 2 hũ sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	2 lát bánh mì nguyên cám ăn kèm mứt không đường 2 hũ sữa chua không béo Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	**Bữa ăn mừng ngày lễ 4 tháng 7)** Ức gà Sốt BBQ Súp lơ Cơm thập cẩm Bánh mì ngọt kiểu Hawaii Quýt Bánh kem chanh Sữa 1%
	Salad mì ống gà và bắp Salad cà chua và dưa leo Rau trộn tươi 2 bánh mì cuộn nguyên cám Dừa cắt miếng đóng gói sẵn	Bánh mì kẹp thịt viên Thịt viên ăn kèm bánh hamburger làm từ lúa mì nguyên cám Salad bắp, đậu Lima và cà chua Rau trộn tươi Tương cà Sốt kiểu Ý Quýt đóng gói sẵn	Salad gà quinoa kiểu Hy Lạp kèm sốt giấm Balsamic Salad bắp cải Rau trộn tươi 2 bánh mì cuộn nguyên cám ăn kèm bơ thực vật Smart Balance Sốt kiểu Ý Lê đóng gói sẵn	
	Thịt bò xào đậu tuyết Súp lơ Cơm Jasmine 2 gói bánh quy làm từ bột mì nguyên cám Ốt chuông đỏ cắt nhỏ Táo tươi	Ức gà Kèm sốt cà ri dừa Cà rốt cắt lát Mì trứng 4 gói bánh quy làm từ bột mì nguyên cám Đào đóng gói sẵn	Thịt heo quay Sốt cam chua ngọt Bông cải xanh và súp lơ trắng Cơm chiên dứa Táo tươi	
7	8	9	10	11
Gói bột yến mạch nguyên hạt Thanh granola vị mật ong 2 hũ sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bánh waffle làm từ ngũ cốc nguyên hạt ăn kèm siro không đường và bơ thực vật Smart Balance Phô mai que ít béo Sữa chua không béo Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Gói bột yến mạch nguyên hạt Sữa chua không béo Phô mai que ít béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Ngũ cốc nguyên hạt Cheerios 2 quả trứng luộc Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	2 lát bánh mì nguyên cám ăn kèm bơ thực vật Smart Balance và mứt không đường 2 hũ sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%
Salad gà quinoa kiểu Địa Trung Hải Salad đậu đen và bắp Rau trộn tươi 2 bánh mì cuộn làm từ bột mì nguyên cám Đào đóng gói sẵn	Salad cá ngừ kiểu Mexico Salad cà chua và dưa leo Rau trộn tươi 2 lát bánh mì nguyên cám Sốt kiểu Ý Tráng miệng Ambrosia không đường	Salad đại mạch với sốt xoài và thịt bò cắt lát Salad bắp, đậu Lima và cà chua Rau trộn tươi 4 gói bánh quy làm từ bột mì nguyên cám 2 bánh mì cuộn nguyên cám Táo tươi	 Salad đậu gà tốt cho tim mạch Salad củ dền và cam Rau trộn tươi 4 gói bánh quy làm từ bột mì nguyên cám Đào đóng gói sẵn	Salad gà kiểu Thái với sốt cam chua giòn Salad bắp Mexico, bí ngòi và cà chua 2 bánh mì cuộn Quýt đóng gói sẵn
Thịt gà viên Sốt cà ri dừa Rau củ thập cẩm kiểu California Cơm chiên dứa Quýt đóng gói sẵn	Thịt thăn heo Kèm sốt cam chua ngọt Bông cải xanh và cà rốt Gạo lứt Bánh mì cuộn nguyên cám ăn kèm bơ thực vật Smart Balance Táo tươi	Gà sốt caramel kiểu Việt Nam Thịt gà cắt hạt lựu sốt caramel kiểu Việt Rau củ hỗn hợp Capri Cơm Jasmine Dứa cắt miếng đóng gói sẵn		Tôm và thịt heo sốt cay Đậu Hà Lan và cà rốt Cơm chiên dứa Hạt mè và hành cắt nhỏ Lê đóng gói sẵn
14	15	16	17	18
Bánh vòng mini làm từ ngũ cốc nguyên hạt ăn kèm phô mai kem 1 quả trứng luộc 2 hũ sữa chua không béo Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Bánh mì nguyên cám ăn kèm mứt không đường và bơ thực vật Smart Balance Gói bột yến mạch nguyên hạt Sữa chua không béo Phô mai que ít béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Ngũ cốc nguyên hạt Raisin Bran 2 hũ sữa chua không béo Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Bánh muffin việt quất làm từ ngũ cốc nguyên hạt Phô mai que ít béo Sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	2 lát bánh mì nguyên cám ăn kèm bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua không béo Phô mai que ít béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%

Salad cá ngừ Salad đậu đen và đậu lăng kèm sốt chanh thìa là Rau trộn tươi 2 lát bánh mì nguyên cám Sốt kiểu Ý Táo tươi	Salad mì ống gà với sốt hạt anh túc Salad hạt farro ướp thảo mộc với hạt óc chó và phô mai Feta Rau trộn tươi 2 gói bánh quy làm từ bột mì nguyên cám Sốt kiểu Ý Quýt đóng gói sẵn	Bánh mì sandwich gà tây 2 lát bánh mì nguyên cám kẹp thịt gà tây quay và rau trộn tươi Salad ớt chuông xanh và cà chua Sốt mayonnaise và mù tạt Lê đóng gói sẵn	Bánh hamburger thịt bò Bánh hamburger làm từ ngũ cốc nguyên hạt kẹp thịt bò Rau trộn tươi Salad đậu đen và bắp Sốt mayonnaise và mù tạt Đào đóng gói sẵn	Salad mì ống gà sốt Ranch Salad bí ngòi và cà chua Rau trộn tươi 2 bánh mì cuộn nguyên cám ăn kèm bơ thực vật Smart Balance Sốt kiểu Ý Táo tươi
Gà nấu với mì gạo và rau củ Cải rổ xào Bánh mì cuộn nguyên cám dùng kèm bơ thực vật Smart Balance Đào đóng gói sẵn	Gà sốt cam Ức gà kèm sốt cam Cải thìa xào Gạo lứt Bánh mì cuộn nguyên cám dùng kèm bơ thực vật Smart Balance Cam tươi	Cá nướng sốt sả Rau củ xào thập cẩm Cơm thập cẩm Bánh mì cuộn nguyên cám Ngò rí cắt nhỏ Táo tươi	Gà Huli Huli Thịt gà cắt hạt lựu sốt dứa Huli Huli Rau củ thập cẩm kiểu Á Mì trứng chiên 2 gói bánh quy làm từ bột mì nguyên cám Cam tươi Bánh quy không đường	Cà ri bò kiểu Việt Nam Cà rốt cắt lát Cơm Jasmine Hành tây cắt nhỏ Dứa cắt miếng đóng gói sẵn





Thực đơn bữa trưa kiểu Á giao tận nhà — Tháng 7 năm 2025

THỨ 2 21	THỨ 3 22	THỨ 4 23	THỨ 5 24	THỨ 6 25
2 lát bánh mì nguyên cám ăn kèm bơ đậu phộng và mứt không đường 2 hũ sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Gỏi bột yến mạch nguyên hạt Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Ngũ cốc nguyên hạt Raisin Bran Thanh granola làm từ ngũ cốc nguyên hạt 2 hũ sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bánh waffle làm từ ngũ cốc nguyên hạt ăn kèm siro không đường 2 hũ sữa chua không béo Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Ngũ cốc nguyên hạt Cheerios 2 hũ sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%
Salad gà kiểu Việt Nam Rau trộn tươi Salad cơm trộn rau củ 2 bánh mì cuộn nguyên cám Đào đóng gói sẵn	Tô taco thịt heo (Thịt heo, đậu Pinto, bắp, phô mai bào sợi) Rau trộn tươi Salad quinoa kiểu Mexico 3 bánh tortilla nhỏ làm từ bắp trắng nguyên hạt Sốt chanh và ngô ri Cam tươi	Salad gà việt quất và húng quế Salad dưa leo kiểu Á Rau trộn tươi 2 bánh mì cuộn nguyên cám Trái cây nhiệt đới đóng gói sẵn	Salad gà quinoa kiểu Hy Lạp kèm sốt giấm Balsamic Salad rau củ tốt cho sức khỏe Rau trộn tươi 4 gói bánh quy làm từ bột mì nguyên cám 2 bánh mì cuộn nguyên cám Đào đóng gói sẵn	Bánh mì sandwich gà tây 2 lát bánh mì nguyên cám kẹp thịt gà tây lát Rau trộn tươi Salad kiểu Mexico Sốt mayonnaise và mù tạt Lê đóng gói sẵn
Thịt heo và đậu hũ sốt caramel Cà rốt Gạo lứt Táo tươi	Gà xào Kung Pao Thịt gà cắt hạt lựu kèm sốt Kung Pao Rau củ thập cẩm kiểu Á Cơm Jasmine 4 gói bánh quy làm từ bột mì nguyên cám Lê đóng gói sẵn	Gà cà ri Rau củ xào thập cẩm Cơm Jasmine Hành lá cắt nhỏ kèm mè rang Quýt đóng gói sẵn	Thịt bò hầm kiểu Ragout Bông cải xanh Gạo lứt Ngô ri cắt nhỏ Táo tươi	Gà xào rau củ Rau củ hỗn hợp kiểu Capri Cà rốt Mì trứng Bánh mì cuộn nguyên cám ăn kèm bơ thực vật Smart Balance Cam tươi
28	29	30	31	
Gỏi bột yến mạch nguyên hạt 2 hũ sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	2 lát bánh mì nguyên cám ăn kèm bơ đậu phộng và mứt không đường 2 hũ sữa chua không béo Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Bánh mì nguyên cám ăn kèm phô mai tươi Ngũ cốc nguyên hạt Cheerios Sữa chua không béo Mứt không đường và bơ thực vật Smart Balance Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Bánh mì nguyên cám ăn kèm mứt không đường và bơ thực vật Smart Balance Gỏi bột yến mạch nguyên hạt 2 hũ sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	
Salad gà sốt ngô tây với sốt sữa chua Salad cà chua và dưa leo Rau trộn tươi 4 gói bánh quy làm từ bột mì nguyên cám 2 bánh mì cuộn nguyên cám ăn kèm bơ thực vật Smart Balance Sốt kiểu Ý Quýt đóng gói sẵn	Salad mì ống gà với sốt hạt anh túc Salad bông cải xanh và ớt chuông Rau trộn tươi 2 bánh mì cuộn nguyên cám dùng kèm bơ thực vật Smart Balance Sốt kiểu Ý Cam tươi	Salad Hy Lạp với đậu gà và thịt gà Salad bí ngòi và cà chua 2 bánh mì cuộn nguyên cám dùng kèm bơ thực vật Smart Balance Lê đóng gói sẵn	Salad gà sốt kem pesto Salad bắp, đậu Lima và cà chua Rau trộn tươi 2 bánh mì cuộn nguyên cám dùng kèm bơ thực vật Smart Balance Sốt kiểu Ý Đào đóng gói sẵn	
Phi lê cá Sốt caramel kiểu Việt Nam Bắp và đậu Lima Gạo lứt Táo tươi Bánh quy không đường	Gà sốt gừng Rau củ thập cẩm kiểu Ý Cơm chiên dưa Đào đóng gói sẵn	Cá sốt kiểu Á Rau củ thập cẩm kiểu Scandinavia Cơm Jasmine Hành lá cắt nhỏ Táo tươi	Gà sốt cam Thịt gà kèm sốt cam Cải thìa xào Cơm Jasmine Quýt đóng gói sẵn	

Dự án này được tài trợ một phần từ nguồn quỹ của Đạo luật Người Mỹ Cao tuổi Liên bang, do Hội đồng Giám sát Quận Cam phân bổ. Tất cả các bữa ăn đều tuân thủ Hướng dẫn Dinh dưỡng cho Người Mỹ (DGA) giai đoạn 2020–2025 và Khuyến nghị Dinh dưỡng (DRI) dành cho người cao tuổi, theo quy định của Cơ quan Y tế và Dịch vụ Nhân sinh bang California và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Các món tráng miệng không đường và trái cây đóng gói trong nước được sử dụng xuyên suốt thực đơn nhằm đáp ứng nhu cầu của người bị tiểu đường. Sữa 1% được phục vụ hàng ngày. Mức đóng góp tự nguyện là 5,25 USD mỗi ngày. Trung bình mỗi tuần, các bữa ăn cung cấp trên 1600 calo. Lượng natri được phân tích hàng ngày để không vượt quá 2300 mg. Những bữa ăn vượt quá 2300 mg natri sẽ được đánh dấu bằng biểu tượng lọ muối. Lưu ý: Gia vị (như nước sốt, mù tạt, v.v.) không được phân tích dinh dưỡng và có thể làm tăng lượng natri. Những bữa ăn đặc biệt được đánh dấu bằng **, và có thể vượt quá 2300 mg natri vào những ngày này.

Đóng góp tự nguyện – 5,25 USD/ ngày

www.MealsOnWheelsOC.org