

Thực đơn giao tận nhà dành cho chế độ ăn không lactose — Tháng 7 năm 2025

THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
	1	2	3	**4**
	Ngũ cốc nguyên cám Cheerios Thanh ngũ cốc với mật ong Sữa chua ít lactose (2 hộp) Nước cam và sữa ít lactose (2 hộp)	Gói bột yến mạch nguyên cám Sữa chua ít lactose (2 hộp) Nước cam và sữa ít lactose (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua ít lactose (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa ít lactose (2 hộp)	**Bữa ăn mừng ngày lễ — 4 tháng 7** Ức gà Sốt BBQ Súp lơ Cơm pilaf Bánh mì Hawaii (2 cái) Quýt Bánh cherry Sữa ít lactose
	Salad gà với bắp và nui Salad cà chua và dưa leo Rau trộn tươi Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) kèm bơ thực vật Smart Balance Dứa miếng đóng gói sẵn	Bánh hamburger bò Bánh hamburger nguyên cám kẹp thịt bò Salad bắp, đậu lima và cà chua Rau trộn tươi Sốt mayonnaise / mù tạt Quýt đóng gói sẵn	Salad Hy Lạp với gà và quinoa kèm nước sốt balsamic ít lactose Salad bắp cải (coleslaw) Rau trộn tươi Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Lê đóng gói sẵn	
	Thịt gà tây hầm với nước sốt ít lactose Đậu Hà Lan và cà rốt Khoai tây nghiền ít lactose Bánh quy nguyên cám (2 gói nhỏ) Cam tươi	Ức gà với sốt cà ri dừa ít lactose Cà rốt cắt lát Mì trứng Bánh quy nguyên cám (4 gói nhỏ) Trái cây nhiệt đới hỗn hợp đóng gói sẵn	Thịt bò áp chảo với nước sốt caramel ít lactose Rau chân vịt hầm Gạo lứt Táo tươi	
7	8	9	10	11
Gói bột yến mạch nguyên cám Thanh ngũ cốc với mật ong Sữa chua tách béo (2 hộp) Nước cam và sữa 1% béo (2 hộp)	Ngũ cốc nguyên cám Cheerios Sữa chua ít lactose (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa ít lactose (2 hộp)	Gói bột yến mạch nguyên cám Sữa chua ít lactose (2 hộp) Bánh mì nguyên cám Nước cam và sữa ít lactose (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Nước ép cam–dứa và sữa ít lactose (2 hộp)	Ngũ cốc nguyên cám với nho khô Sữa chua ít lactose (2 hộp) Nước cam và sữa ít lactose (2 hộp)
Salad Địa Trung Hải với gà và quinoa (ít lactose) Salad đậu đen và bắp Rau trộn tươi Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) Đào đóng gói sẵn	Salad cá ngừ kiểu Mexico Salad cà chua và dưa leo Bánh mì nguyên cám (2 lát) Trái cây nhiệt đới hỗn hợp đóng gói sẵn	Salad lúa mạch với nước sốt xoài và thịt bò thái lát Salad bắp, đậu lima và cà chua Rau trộn tươi Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) Táo tươi	Salad đậu gà tốt cho sức khỏe (ít lactose) Salad củ dền và cam Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối Đào đóng gói sẵn	Salad gà kiểu Thái với vị cam chanh và lớp topping giòn Salad Mexico với bắp, bí ngòi và cà chua (ít lactose) Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối Quýt đóng gói sẵn
Viên thịt thực vật Sốt dứa Huli Huli Cà rốt Cơm pilaf rau củ với mì orzo Cam tươi	Thịt thăn heo *với lớp men phủ từ trái cây họ cam chanh ngọt Khoai lang Súp lơ và cà rốt Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) Táo tươi	Gà kiểu Việt Nam sốt caramel Thịt gà cắt miếng với sốt caramel kiểu Việt Rau thập cẩm "Capri" Cơm jasmine Dứa cắt miếng đóng gói sẵn	Taco cá Bánh tortilla ngô trắng mini (4 cái) với 3 thanh cá chiên Pico de gallo Rau củ hỗn hợp	Gà cắt miếng Sốt salsa ranchera Đậu Hà Lan và cà rốt Cơm kiểu Mexico Bánh tortilla ngô trắng nguyên cám (2 cái) Lê đóng gói sẵn

			Khoai tây non nướng Quýt đóng gói sẵn	
14	15	16	17	18
Bánh vòng mini nguyên cám Sữa chua ít lactose (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa ít lactose (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám với mứt không đường Gói bột yến mạch nguyên cám Sữa chua ít lactose (2 hộp) Nước cam và sữa ít lactose (2 hộp)	Ngũ cốc nguyên cám với nho khô Sữa chua ít lactose (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa ít lactose (2 hộp)	Ngũ cốc nguyên cám Cheerios Bánh mì nguyên cám Sữa chua ít lactose (2 hộp) Nước cam và sữa ít lactose (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua ít lactose (2 hộp) Nước cam và sữa ít lactose (2 hộp)
Salad cá ngừ Salad đậu đen và đậu lăng với nước sốt thìa là và chanh Bánh mì nguyên cám (2 lát) Táo tươi	Salad gà và nui với sốt hạt anh túc (ít lactose) Salad farro với thảo mộc, óc chó và phô mai feta Rau trộn tươi Bánh quy nguyên cám (2 gói) Quýt đóng gói sẵn	Bánh mì kẹp thịt gà tây Bánh mì nguyên cám (2 lát) với thịt gà tây nướng Rau trộn tươi Salad ớt chuông xanh và cà chua Sốt mayonnaise và mù tạt Lê đóng gói sẵn	Bánh burger bò Bánh mì burger nguyên cám với chả bò Rau trộn tươi Salad đậu đen và bắp Sốt mayonnaise và mù tạt Mơ đóng hộp	Salad gà với nui và sốt Ranch (ít lactose) Salad bí ngòi và cà chua Rau trộn tươi Táo tươi
Thịt gà tây thái lát với nước sốt gà tây ít lactose Khoai lang Rau củ hỗn hợp kiểu Bắc Âu Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối Đào đóng gói sẵn	Mì ba màu với ức gà và sốt cà chua khô cùng phô mai Parmesan ít lactose Bắp và cà rốt Bánh mì cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối Cam tươi	Thịt bò barbacoa Pico de gallo Rau củ hỗn hợp “Fiesta” Bánh tortilla ngô trắng mini (2 cái) Cơm kiểu Mexico Táo tươi	Gà “Huli Huli” Thịt gà cắt miếng với sốt dứa Huli Huli Rau củ hỗn hợp kiểu Á Mì trứng xào Bánh quy nguyên cám (2 gói) Cam tươi	Món nướng enchiladas rau củ kiểu ít lactose Súp lơ và cà rốt Bánh tortilla ngô trắng nguyên cám (2 cái) Cơm gạo lứt Dứa đóng gói sẵn





Thực đơn giao tận nhà dành cho chế độ ăn không lactose — Tháng 7 năm 2025

THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
21	22	23	24	25
Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua ít béo (2 hộp) Thanh ngũ cốc nguyên cám Nước cam và sữa ít béo (2 hộp)	Gỏi bột yến mạch nguyên cám Nước ép cam–dứa và sữa ít béo (2 hộp)	Ngũ cốc Cheerios nguyên cám Sữa chua ít béo (2 hộp) Nước cam và sữa ít béo (2 hộp)	Yến mạch nguyên cám Sữa chua ít béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa ít béo (2 hộp)	Ngũ cốc Cheerios nguyên cám Sữa chua ít béo (2 hộp) Nước cam và sữa ít béo (2 hộp)
Gỏi gà kiểu Việt Nam Salad cơm "Confetti" Bánh cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) Đào đóng gói sẵn	Tô taco thịt heo ít béo (Thịt heo, đậu pinto, bắp, phô mai bào ít béo) Rau trộn tươi Salad quinoa kiểu Mexico Bánh tortilla ngô trắng mini nguyên cám (3 cái) Cam tươi	Salad gà với việt quất khô và húng quế (ít béo) Salad dưa leo kiểu châu Á Bánh cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối Trái cây nhiệt đới đóng gói sẵn	Salad gà Hy Lạp với quinoa và sốt balsamic (ít béo) Salad rau củ lạnh mạnh Rau trộn tươi Bánh quy nguyên cám (4 gói) Bánh cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối Đào đóng gói sẵn	Bánh sandwich gà tây Bánh mì nguyên cám (2 lát) với thịt gà tây thái lát Salad kiểu Mexico ít béo Sốt mayonnaise / mù tạt Lê đóng gói sẵn
Trứng luộc (1 quả) Xúc xích gà (1 cái) Khoai tây nướng mini Rau hỗn hợp kiểu Capri Táo tươi	Gà xào Kung Pao Thịt gà cắt hạt lựu với sốt Kung Pao Rau củ hỗn hợp kiểu Á Cơm jasmine Bánh quy nguyên cám (4 gói) Lê đóng gói sẵn	Carne con Chile (bò hầm sốt ớt) Rau củ hỗn hợp kiểu Scandinavia Cà rốt Đậu pinto Cơm kiểu Mexico Bánh tortilla ngô trắng (2 cái) Lê đóng gói sẵn	Gà Tinga với sốt Tinga Cà rốt cắt hạt lựu Cơm kiểu Tây Ban Nha Bánh tortilla ngô trắng nguyên cám (1 cái) Táo tươi	Thịt bò nướng Nước sốt ít béo Khoai lang Rau chân vịt nấu chín Bánh cuộn nguyên cám dùng cho bữa tối (2 cái) Cam tươi
28	29	30	31	
Gỏi bột yến mạch nguyên cám Sữa chua ít béo (2 hộp) Nước cam và sữa ít béo (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua ít béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa & sữa ít béo (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám với mứt không đường và bơ thực vật Smart Balance Ngũ cốc Cheerios nguyên cám Sữa chua ít béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa ít béo (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám với mứt không đường và bơ thực vật Smart Balance Gỏi bột yến mạch nguyên cám Sữa chua ít béo (2 hộp) Nước ép cam và sữa ít béo (2 hộp)	
Salad gà sốt ngô tây với sốt sữa chua ít béo Salad cà chua và dưa leo Rau trộn tươi Bánh quy nguyên cám (4 gói) Bánh cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Nước sốt giấm balsamic Quýt đóng gói sẵn	Salad nui gà với sốt hạt anh túc ít béo Salad Súp lơ & ớt chuông Rau trộn tổng hợp (spring mix) Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Sốt giấm balsamic Cam tươi	Salad Hy Lạp với đậu gà và thịt gà Salad bí ngòi và cà chua Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Lê đóng gói sẵn (hộp nhỏ)	Salad gà sốt pesto kem Salad ngô, đậu lima và cà chua Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Đào đóng gói sẵn (hộp nhỏ)	

Phi lê cá Sốt Ranchera Bắp và đậu lima Cơm kiểu Mexico Bánh tortilla ngô nguyên cám mini (2 cái) Hỗn hợp trái cây nhiệt đới đóng gói sẵn	Mì ống penne với sốt cà chua marinara Thịt gà tây xay ít muối Rau tổng hợp kiểu Ý Dứa miếng đóng gói sẵn (hộp nhỏ)	Thịt heo Carnitas với sốt tomatillo Rau hỗn hợp Fiesta Cơm với rau mùi và chanh Bánh tortilla nhỏ từ bắp trắng nguyên cám (2 cái) Táo tươi	Thịt bò nướng với sốt nấm nâu ít béo và khoai tây nghiền ít béo Súp lơ và cà rốt Bánh quy nguyên cám (4 gói) Quýt đóng gói sẵn (hộp nhỏ)	
---	---	---	--	--

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 Dinh dưỡng cho Người Mỹ (DGA) giai đoạn 2020–2025 và Mức Tiêu thụ Dinh dưỡng Tham khảo (DRI) dành cho người cao tuổi, được xác định bởi Sở Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Bang California cùng Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Trong toàn bộ thực đơn, các món tráng miệng không đường và trái cây đóng gói trong nước được sử dụng để phù hợp với người mắc bệnh tiểu đường. Sữa 1% béo được phục vụ hằng ngày. Mức đóng góp tự nguyện là 5,25 đô la mỗi ngày. Trung bình mỗi tuần, các bữa ăn cung cấp hơn 1600 calo. Hàm lượng natri được phân tích hằng ngày và không được vượt quá 2300mg. Các bữa ăn có hàm lượng natri vượt quá 2300mg sẽ được đánh dấu bằng biểu tượng lọ muối. Lưu ý: Các loại nước chấm và gia vị không được tính vào phân tích và có thể làm tăng lượng natri. Những bữa ăn đặc biệt được đánh dấu bằng biểu tượng **; trong những ngày này, lượng natri có thể vượt quá 2300mg.