



Thực đơn đa văn hoá cho các bữa ăn giao tận nhà — Tháng 7 năm 2025

THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
	1	2	3	**4**
	Ngũ cốc Cheerios nguyên hạt Sữa chua không béo (2 hũ) Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Sữa chua không béo (2 hũ) Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua không béo (2 hũ) Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	**Bữa ăn mừng ngày lễ 4 Tháng 7** Ức gà Sốt BBQ Súp lơ Cơm pilaf Bánh mì ngọt Hawaii Quýt Bánh kem chanh Sữa 1%
	Salad mì ống gà và bắp Salad cà chua và dưa leo Rau trộn Spring Mix Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Sốt kiểu Ý Dứa đóng gói sẵn	Bánh sandwich thịt viên nướng Thịt viên nướng với bánh hamburger nguyên hạt Salad bắp, đậu Lima và cà chua Rau trộn Spring Mix Tương cà Sốt kiểu Ý Quýt đóng gói sẵn	Salad gà Hy Lạp với quinoa và sốt balsamic Salad bắp cải trộn Rau trộn Spring Mix Bánh quy nguyên cám (4 gói) Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Sốt kiểu Ý Lê đóng gói sẵn	
	Thịt bò hầm gà tây với sốt nâu Đậu Hà Lan và cà rốt Bánh muffin bắp nguyên cám Bánh quy nguyên cám (4 gói) Cam tươi	Ức gà với sốt cà ri dứa Cà rốt lát Mì trứng Bánh quy nguyên cám (4 gói) Trái cây nhiệt đới đóng gói sẵn	Thịt bò nướng với sốt nâu Rau cải bó xôi nấu chín Mì bơ Táo tươi	
7	8	9	10	11
Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Thanh granola mật ong Sữa chua không béo (2 hũ) Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bánh waffle nguyên hạt với 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%	Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Sữa chua không béo Phô mai que ít béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Ngũ cốc Raisin Bran nguyên hạt Sữa chua không béo (2 hũ) Nước cam và 2 hộp sữa 1%
Salad gà Địa Trung Hải với quinoa Salad đậu đen và bắp Rau trộn Spring Mix Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Sốt kiểu Ý Đào đóng gói sẵn	Salad cá ngừ kiểu Mexico Salad cà chua và dưa leo Bánh mì nguyên cám (2 lát) Tráng miệng Ambrosia không đường	Salad lúa mạch với sốt xoài và bò lát Salad bắp, đậu Lima và cà chua Rau trộn Spring Mix Bánh quy nguyên cám (4 gói) Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance	Salad đậu gà tốt cho tim mạch Salad củ dền và cam Bánh quy nguyên cám (4 gói) Đào đóng gói sẵn	Salad gà kiểu Thái sốt cam giòn Salad bắp Mexico, bí xanh và cà chua Bánh mì cuộn với bơ thực vật Smart Balance Quýt đóng gói sẵn

		Sốt ranch tự làm Táo tươi		
Thịt viên gà Sốt dứa Huli Huli Rau trộn kiểu California Cơm orzo trộn rau củ Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Cam tươi	Thịt thần heo với sốt cam ngọt Khoai lang Súp lơ và cà rốt Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Táo tươi	Gà kho kiểu Việt Nam Thịt gà xắt nhỏ với nước sốt caramel kiểu Việt Nam Rau Capri Cơm Jasmine Đừa đóng gói sẵn	Bánh taco cá Bánh ngô trắng mini nguyên hạt (4 cái) với cá tẩm bột chiên (3 miếng) Sốt pico de gallo Rau củ trộn Khoai tây bi nướng Quýt đóng gói sẵn	Thịt gà xắt nhỏ Sốt salsa ranchera Đậu Hà Lan và cà rốt Cơm Mexico Bánh ngô trắng nguyên hạt (2 cái) Lê đóng gói sẵn
14	15	16	17	18
Bánh vòng mini nguyên hạt với phô mai kem Sữa chua không béo (2 hũ) Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Bánh mì nguyên cám với mứt không đường và bơ thực vật Smart Balance Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Sữa chua không béo Phô mai que ít béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Ngũ cốc Raisin Bran nguyên hạt Sữa chua không béo (2 hũ) Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Bánh muffin việt quất nguyên hạt Phô mai que ít béo Sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với 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 với sốt chanh thia là Bánh mì nguyên cám (2 lát) Táo tươi	Salad mì ống gà với sốt hạt anh túc Salad hạt farro thảo mộc với hạt óc chó và phô mai feta Rau trộn Spring Mix Bánh quy nguyên cám (2 gói) Sốt kiểu Ý Quýt đóng gói sẵn	Bánh sandwich gà tây nướng Bánh mì nguyên cám (2 lát) với thịt gà tây nướng và rau trộn Spring Mix Salad ớt chuông xanh và cà chua Sốt mayonnaise và mù tạt Lê đóng gói sẵn	Bánh hamburger bò Bánh hamburger nguyên hạt với thịt bò miếng Rau trộn Spring Mix Salad đậu đen và bắp Sốt mayonnaise và mù tạt Mơ đóng hộp	Salad mì ống gà sốt ranch Salad bí xanh và cà chua Rau trộn Spring Mix Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Sốt kiểu Ý Táo tươi
Thịt gà tây lát với nước sốt gà tây Khoai lang Rau trộn kiểu Scandinavia Bánh quy nguyên cám (4 gói) Đào đóng gói sẵn	Mì ống ba màu với sốt cà chua phô mai Parmesan và ức gà Bắp và cà rốt Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Cam tươi	Thịt bò Barbacoa Sốt pico de gallo Rau trộn Fiesta Bánh ngô trắng mini nguyên hạt (2 cái) Cơm Mexico Táo tươi	Gà Huli Huli Thịt gà xắt nhỏ với sốt dứa Huli Huli Rau trộn kiểu Á Mì trứng áp chảo Bánh quy nguyên cám (2 gói) Cam tươi Bánh quy không đường	Món chay enchiladas nướng Súp lơ và cà rốt Bánh ngô trắng nguyên hạt (1 cái) Cơm gạo lứt Đừa đóng gói sẵn

Đóng góp tự nguyện – 5,25 USD/ ngày

www.MealsOnWheelsOC.org

Sang trang





Thực đơn đa văn hoá cho các bữa ăn giao tận nhà — 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 Phô mai que ít béo Sữa chua không béo Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Trứng luộc (2 quả) Ngũ cốc Raisin Bran nguyên hạt Thanh granola nguyên hạt Sữa chua không béo (2 hũ) Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bánh waffle nguyên hạt với siro không đường và bơ thực vật Smart Balance Sữa chua không béo (2 hũ) Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Bánh waffle nguyên hạt với siro không đường và bơ thực vật Smart Balance Sữa chua không béo (2 hũ) Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%
Salad gà kiểu Việt Nam Salad cơm thập cẩm Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Đào đóng gói sẵn	Tô taco thịt heo (thịt heo, đậu pinto, bắp, phô mai bào sợi) Rau trộn Spring Mix Salad quinoa Mexico Bánh ngô trắng mini nguyên hạt (3 cái) Sốt chanh ngọt Cam tươi	Salad gà sốt nam việt quất và húng quế Salad dưa leo kiểu Á Bánh quy nguyên cám (4 gói) Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Trái cây nhiệt đới đóng gói sẵn	Salad gà Hy Lạp với quinoa và sốt balsamic Salad rau củ tốt cho sức khỏe Rau trộn Spring Mix Bánh quy nguyên cám (4 gói) Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Sốt ranch tự làm Đào đóng gói sẵn	Salad gà Hy Lạp với quinoa và sốt balsamic Salad rau củ tốt cho sức khỏe Rau trộn Spring Mix Bánh quy nguyên cám (4 gói) Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Sốt ranch tự làm Đào đóng gói sẵn
Trứng luộc (1 quả) Xúc xích gà (1 cây) Rau Capri Khoai tây bí nướng Bánh quy nguyên cám (4 gói) Táo tươi	Gà Kung Pao Thịt gà xắt nhỏ với sốt Kung Pao Rau trộn kiểu Á Cơm Jasmine Bánh quy nguyên cám (4 gói) Lê đóng gói sẵn	Bánh ravioli phô mai với sốt cà chua Marinara Súp lơ Rau trộn kiểu Ý Quýt đóng gói sẵn	Gà Tinga với sốt Tinga Cà rốt xắt hạt lựu Cơm kiểu Tây Ban Nha Bánh ngô trắng nguyên hạt (1 cái) Táo tươi	Gà Tinga với sốt Tinga Cà rốt xắt hạt lựu Cơm kiểu Tây Ban Nha Bánh ngô trắng nguyên hạt (1 cái) Táo tươi
28	29	30	31	
Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Sữa chua không béo (2 hũ) Nước cam và 2 hộp sữa 1%	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua không béo Phô mai que ít béo Nước ép cam–dứa và 2 hộp sữa 1%	Bánh mì nguyên cám với phô mai tươi Ngũ cốc Cheerios nguyên hạt 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 với mứt không đường và bơ thực vật Smart Balance Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Sữa chua không béo (2 hũ) Nước cam và 2 hộp sữa 1%	
Salad gà sốt ngô tây với sốt sữa chua Salad cà chua và dưa leo Rau trộn Spring Mix Bánh quy nguyên cám (4 gói) Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Sốt kiểu Ý Quýt đóng gói sẵn	Salad mì ống gà với sốt hạt anh túc Salad súp lơ và ớt chuông Rau trộn Spring Mix Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Sốt kiểu Ý Cam tươi	Salad Hy Lạp với đậu gà và thịt gà Salad bí xanh và cà chua Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Lê đóng gói sẵn	Salad gà sốt pesto kem Salad bắp, đậu Lima và cà chua Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) với bơ thực vật Smart Balance Đào đóng gói sẵn	



Cá phi lê Bắp và đậu Lima Bánh ngô trắng mini nguyên hạt (2 cái) Cơm Mexico Trái cây nhiệt đới đóng gói sẵn Sốt ranchera	Mì penne với sốt cà chua Marinara Thịt gà tây xay ít muối Rau trộn kiểu Ý Phô mai Parmesan (1 gói) Dứa đóng gói sẵn	Thịt heo Carnitas với sốt tomatillo Rau trộn Fiesta Cơm chanh ngô Bánh ngô trắng mini nguyên hạt (2 cái) Táo tươi	Thịt bò bít tết Salisbury với sốt nấm nâu Súp lơ cắt Khoai tây nghiền Bánh quy nguyên cám (4 gói) 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 mỗi ngày. 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. Các bữa ăn đặc biệt được đánh dấu bằng dấu ** và có thể vượt quá 2300 mg natri vào những ngày này.