

Thực đơn giao đồ ăn chay tận nhà tháng 8 năm 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
				1
				Trứng luộc (1) Cổ vũ WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam dứa & sữa 1% (2)
				Salad đậu phụ chay Provençal Salad ngô và cà chua với sốt Pesto Hỗn hợp rau xanh Bánh mì WW (2) Cam tươi
				Bánh mì kẹp thịt bò sốt rau củ tiêu tỏi Cà rốt thái lát Cơm gạo lứt Bánh mì cuộn WW Dứa cắt miếng IW
4	5	6	7	8
Trứng luộc (1) Cổ vũ WG Bánh mì WW Sữa chua OF (2) Nước cam & Sữa 1% (2)	Túi yến mạch WG Trứng luộc chín (2) Bánh mì WW Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Trứng luộc (1) WG Cheerios FF Sữa chua (2) WW Bánh mì Nước cam & 1% sữa (2)	Túi yến mạch WG Bánh mì WW Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	WG Cheerios Thanh Granola Mật Ong Sữa Chua FF (2) Nước Cam & Sữa 1% (2)
Salad đậu xanh và cà chua chay Salad kiểu Mexico Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2) Lê IW	Cơm Couscous với/Salad phô mai Feta Salad rau củ bỏ dưỡng Xà lách trộn Gỏi cuốn (2 cái) IW Quýt	Salad cam chanh giòn kiểu Thái với gà chay mềm rau trộn Bánh quy giòn WW (4 gói) Bánh mì cuộn WW (2 bánh) Bánh đào IW	Salad Taco chay (Bánh mì kẹp không gà, Đậu Pinto, Ngô, Phô mai bào sợi) Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh quy giòn WW (4 gói) Thơm cắt miếng IW	Bánh mì kẹp không gà Salad ớt chuông xanh và cà chua Bánh quy WW (4 gói) Bánh mì cuộn WW (2 gói) Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW
Burger chay đậu đen Sốt nấm chay Súp lơ xanh và cà rốt Cơm gạo lứt Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Bánh mì kẹp thịt gà tấm bột chiên giòn với nước sốt chay Hỗn hợp rau củ kiểu Ý Mì Fettuccini Mì Cam	Cơm Enchilada chay Đậu Hà Lan & Cà Rốt Cơm Rau Mùi Chanh Lê IW	Phi lê cá chay Rau củ hỗn hợp phương Đông Gạo lứt Bánh mì cuộn WW Sốt Tartar Cam tươi	Bánh Quiche Rau Bina & Nấm Xúc xích chay (1) Rau củ thập cẩm Khoai tây nướng Táo tươi e
11	12	13	14	**15**
Yến mạch túi WG Bánh mì WW Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Ngũ cốc Cheerios WG Bánh mì WW Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	Yến mạch túi WG Trứng luộc chín (2) Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh mì WW (2) với/ Bơ đậu phộng & Thạch rau câu Trứng luộc (1) Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & Sữa 1% (2)	WG Cheerios Thanh Granola Mật Ong Nước Cam & 1% Sữa (2)
Salad mì ống sốt Ranch không gà Salad California Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2) Đào IW	Salad mì ngô không gà Salad cà chua dưa chuột Bánh quy WW (2 gói) Dứa cắt miếng IW	Burger chay Bánh mì kẹp thịt chay WG với miếng thịt burger chay Salad ngô, đậu Lima và cà chua Sốt mayonnaise/mù tạt IW quýt	Salad Quinoa Hy Lạp không gà với sốt Balsamic Salad bắp cải trộn Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2 cái) Lê IW	Salad củ đậu bắp (Gà xé miếng, Ớt chuông, Ngô, Cà rốt, Dưa chuột, Phô mai Thụy Sĩ bào sợi) Rau trộn Bánh mì cuộn WW (2) Sốt Ranch tự làm Táo tươi
Cá chay Đậu xanh Mì ống nấu chín Sốt Tartar Táo tươi	Gà mềm không thịt Ớt Chile Đậu Pinto Bông cải xanh Bánh Tortilla ngô trắng mini WG (2 cái) Cam tươi	Ớt hầm đậu thận Cà rốt Rau củ thập cẩm Bánh mì cuộn WW (2) Trái cây nhiệt đới thập cẩm IW	Lasagna chay Bông cải xanh & Cà rốt Gạo lứt Táo tươi	Món ăn ngày lễ miền 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 chay tận nhà tháng 8 năm 2025

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
18	19	20	21	22
Yến mạch túi WG Bánh mì WW Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh quế WG với siro SF Pho mát sợi LF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Yến mạch túi WG Trứng luộc chín (1) Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam & 1% sữa (2)	Bánh mì WW (2) với/ Bơ đậu phộng & Thạch rau câu Trứng luộc (1) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (2)
Salad Quinoa Địa Trung Hải không gà Salad đậu đen và ngô Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2) Đào IW	Salad trứng cổ điển Salad cà chua dưa chuột Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh mì WW (2) Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Salad lúa mạch với sốt xoài và gà chay Salad ngô, đậu Lima và cà chua Salad rau trộn Bánh quy giòn WW (4 gói) Bánh mì cuộn WW (2) Táo tươi	Salad Gà tốt cho tim mạch Salad Củ dền & Cam Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2) Đào IW	Salad Thái Lan không gà giòn vị cam Salad ngô, bí ngòi và cà chua kiểu Mexico Bánh mì cuộn WW (2)
Bánh mì kẹp thịt gà tẩm bột chiên giòn Sốt nấm chay Đậu Hà Lan & Cà rốt Lúa mạch Orzo với cơm thập cẩm rau củ Cam tươi	Phi lê cá chay với sốt rau củ Diane Rau củ thập cẩm Mi Fettuccine Bánh mì cuộn WW Táo tươi	Cơm Enchilada chay hầm Cà ri rau củ Cơm chay rau mùi chanh Lê IW	Đậu phụ sốt Kung Pao Đậu Hà Lan & Cà rốt Cơm gạo thơm Cam tươi	IW Quýt Frittata ớt chuông, bí ngòi và phô mai Cheddar Gà chay mềm Rau củ hỗn hợp mùa đông Cơm chay Mexico Bánh Tortilla ngô trắng WG (1) Táo tươi
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)	Yến mạch túi WG Bánh mì WW Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam & 1% sữa (2)	Yến mạch túi WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (2)	Bánh Muffin Việt Quất WG Phô Mai Dây LF Sữa Chua FF Nước Cam & 1% Sữa (2)	WG Cheerios Sữa chua FF Phô mai sợi LF Nước cam & 1% sữa (2))
Salad đậu phụ chay kiểu Provencal Salad đậu đen và đậu lăng với sốt chanh/muối thì là Xà lách trộn Bánh mì cuộn WW (2) Táo tươi	Salad mì ống chay với sốt hạt anh túc Salad rau mùi tây với quả óc chó và phô mai Feta Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh quy giòn WW (gói 2 cái) IW Quýt	Salad mì ngô không gà Salad ớt chuông xanh và cà chua Hỗn hợp rau mùa xuân Bánh quy giòn WW (2 gói) Lê IW	Hamburger chay Bánh mì kẹp thịt chay WG với nhân bánh mì kẹp chay Hỗn hợp rau xanh Salad đậu đen và ngô Sốt mayonnaise và mù tạt Mơ đóng hộp	Salad mì ống sốt Ranch không gà Salad bí ngòi và cà chua Bánh mì cuộn WW với Cân bằng thông minh Táo tươi
Phi lê cá chay với/ Cà chua hầm rau củ Hỗn hợp rau củ Scandinavia Gạo lứt Mơ đóng hộp	Ravioli phô mai sốt Marinara Gà chay mềm Bông cải xanh & Cà rốt Bắp ngô Bánh mì cuộn WW Đào IW	Thịt viên chay Sốt cam chanh ngọt Hỗn hợp rau củ Fiesta Cơm chay rau mùi chanh Bánh mì cuộn WW (2) Táo tươi	Đậu phụ chiên sốt Á Rau củ hỗn hợp kiểu Đông Phương Cơm thập cẩm chay IW Quýt	Gà rán không thịt với sốt Ranchera Đậu Hà Lan & Cà rốt Đậu Pinto Bánh Tortilla ngô trắng WG (2 cái) Cơm gạo lứt Thơm cắt miếng IW

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. Các món tráng miệng không đường và trái cây đóng hộp nước được sử dụng trong toàn bộ thực đơn để phù hợp với bệnh nhân tiểu đường. Sữa 1% được phục vụ hàng ngày. Khoản đóng góp tự nguyện là 5,25 đô la mỗi ngày. Các bữa ăn trung bình hàng tuần cung cấp >1600 calo. 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 natri. Các bữa ăn đặc biệt được biểu thị bằng **, natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.

Voluntary Contribution \$5.25 per day