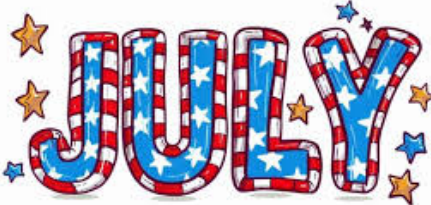




Thực Đơn Bữa Ăn Chay Giao Tận Nhà – Tháng 7 Năm 2025

THỨ 2	THỨ 3	THỨ 4	THỨ 5	THỨ 6
	1	2	3	**4**
	Ngũ cốc Cheerios nguyên hạt Bánh mì nguyên cám Sữa chua không béo (2 hộp) Nước cam và sữa 1% (2 hộp)	Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Trứng luộc (2 quả) Sữa chua không béo (2 hộp) Nước cam và sữa 1% (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Trứng luộc (1 quả) Sữa chua không béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa 1% (2 hộp)	**Bữa ăn mừng ngày lễ 4 Tháng 7** Miếng gà chay Sốt BBQ Súp lơ Cơm pilaf Bánh mì ngọt Hawaii Quýt Bánh kem chanh Sữa 1%
	Salad mì ống bắp không thịt gà Salad cà chua và dưa leo Bánh quy nguyên cám (2 gói) Dứa đóng gói sẵn	Bánh burger chay Bánh hamburger nguyên hạt với miếng burger chay Salad bắp, đậu Lima và cà chua Sốt mayonnaise / mù tạt Quýt đóng gói sẵn	Salad quinoa Hy Lạp chay với sốt balsamic Salad bắp cải trộn Rau trộn Spring Mix Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Lê đóng gói sẵn	
	Miếng gà chay Sốt ớt xanh Đậu pinto Súp lơ Bánh ngô trắng mini nguyên hạt (2 cái) Cam tươi	Món ớt cay chay với đậu thận Cà rốt Rau củ trộn Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Trái cây nhiệt đới đóng gói sẵn	Mì lasagna chay Súp lơ và cà rốt Cơm gạo lứt Táo tươi	
7	8	9	10	11
Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Bánh mì nguyên cám Sữa chua không béo (2 hộp) Nước cam và sữa 1% (2 hộp)	Bánh waffle nguyên hạt với siro không đường Phô mai que ít béo Sữa chua không béo Nước ép cam–dứa và sữa 1% (2 hộp)	Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Trứng luộc (1 quả) Sữa chua không béo Phô mai que ít béo Nước cam và sữa 1% (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Trứng luộc (1 quả) Nước ép cam–dứa và sữa 1% (2 hộp)	Ngũ cốc Cheerios nguyên hạt Sữa chua không béo (2 hộp) Nước cam và sữa 1% (2 hộp)

Salad quinoa Địa Trung Hải chay Salad đậu đen và bắp Rau trộn Spring Mix Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Đào đóng gói sẵn	Salad trứng cổ điển Salad cà chua và dưa leo Rau trộn Spring Mix Bánh mì nguyên cám (2 lát) Trái cây nhiệt đới đóng gói sẵn	Salad lúa mạch với sốt xoài và gà chay Salad bắp, đậu Lima và cà chua Rau trộn Bánh quy nguyên cám (4 gói) Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Táo tươi	Salad đậu gà tốt cho tim mạch Salad củ dền và cam Rau trộn Spring Mix Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Đào đóng gói sẵn	Salad gà chay kiểu Thái giòn sốt cam Salad bắp Mexico, bí xanh và cà chua Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Quýt đóng gói sẵn
Miếng gà chay tẩm bột Sốt kem nấm rau củ kiểu đồng quê Đậu Hà Lan và cà rốt Cơm orzo trộn rau củ Cam tươi	Cá phi lê chay với sốt rau củ Diane Rau củ trộn Mì fettuccini Bánh mì cuộn nguyên cám Táo tươi	Món enchilada chay đút lò Rau Capri Cơm chay chanh ngò Lê đóng gói sẵn	Đậu hũ với sốt Kung Pao Đậu Hà Lan và cà rốt Cơm Jasmine Cam tươi	Trứng chiên kiểu Ý với ớt chuông, bí xanh và phô mai cheddar Miếng gà chay Rau củ mùa đông trộn Cơm Mexico chay Bánh ngô trắng nguyên hạt (1 cái) Táo tươi
14	15	16	17	18
Bánh vòng mini nguyên hạt với phô mai kem Trứng luộc (1 quả) Sữa chua không béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa 1% (2 hộp)	Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Bánh mì nguyên cám Sữa chua không béo Phô mai que ít béo Nước cam và sữa 1% (2 hộp)	Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Sữa chua không béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa 1% (2 hộp)	Bánh muffin việt quất nguyên hạt Phô mai que ít béo Sữa chua không béo Nước cam và sữa 1% (2 hộp)	Ngũ cốc Cheerios nguyên hạt Sữa chua không béo Phô mai que ít béo Nước cam và sữa 1% (2 hộp)
Salad đậu hũ kiểu Provence chay Salad đậu đen và đậu lăng với sốt chanh thì là Rau trộn Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Táo tươi	Salad mì ống chay với sốt hạt anh túc Salad hạt farro thảo mộc với óc chó và phô mai feta Rau trộn Spring Mix Bánh quy nguyên cám (2 gói) Quýt đóng gói sẵn	Salad mì ống bắp không thịt gà Salad ớt chuông xanh và cà chua Rau trộn Spring Mix Bánh quy nguyên cám (2 gói) Lê đóng gói sẵn	Bánh hamburger thuần chay Bánh hamburger nguyên hạt với miếng burger chay Rau trộn Spring Mix Salad đậu đen và bắp Sốt mayonnaise và mù tạt Mơ đóng hộp	Salad mì ống sốt ranch không thịt gà Salad bí xanh và cà chua Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Táo tươi
Cá phi lê chay với cà chua hầm rau củ đậm đà Rau trộn kiểu Bắc Âu Cơm gạo lứt Mơ đóng hộp	Bánh ravioli phô mai với sốt cà chua Marinara Miếng gà chay Súp lơ và cà rốt Bánh ngô Ý (Polenta) Bánh mì cuộn nguyên cám Đào đóng gói sẵn	Viên thịt chay Sốt chanh ngọt Rau trộn Fiesta Cơm chay chanh ngò Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Táo tươi	Miếng đậu hũ chiên với sốt kiểu Á Rau trộn kiểu Á Cơm pilaf chay Quýt đóng gói sẵn	Miếng gà chay với sốt Ranchera Đậu Hà Lan và cà rốt Đậu pinto Bánh ngô trắng nguyên hạt (2 cái) Cơm gạo lứt Dứa đóng gói sẵn

Đóng góp tự nguyện – 5,25 USD/ ngày

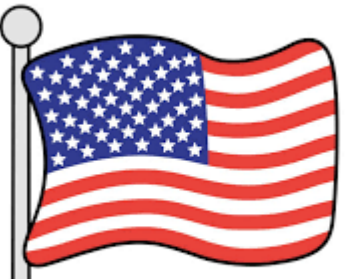
www.MealsOnWheelsOC.org

Sang trang





Thực Đơn Bữa Ăn Chay 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 Sữa chua không béo Phô mai que ít béo Nước cam và sữa 1% (2 hộp)	Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Nước ép cam–dứa và sữa 1% (2 hộp)	Ngũ cốc Cheerios nguyên hạt Thanh granola nguyên hạt Sữa chua không béo (2 hộp) Nước cam và sữa 1% (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua không béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa 1% (2 hộp)	Ngũ cốc Cheerios nguyên hạt Sữa chua không béo (2 hộp) Nước cam và sữa 1% (2 hộp)
Salad gà chay kiểu Việt Nam Salad cơm trộn nhiều màu Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Đào đóng gói sẵn	Tô taco thuần chay (Miếng gà chay, đậu pinto, bắp, phô mai bào) Rau trộn Spring Mix Salad quinoa Mexico Bánh ngô trắng mini nguyên hạt (3 cái) Sốt chanh ngọt Cam tươi	Salad gà chay vị húng quế và nam việt quất Salad dưa leo kiểu Á Rau trộn Spring Mix Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Trái cây nhiệt đới đóng gói sẵn	Salad quinoa Hy Lạp chay với sốt balsamic Salad rau củ tốt cho sức khỏe Rau trộn Spring Mix Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Đào đóng gói sẵn	Salad trứng cổ điển Salad kiểu Mexico Rau trộn Spring Mix Bánh mì nguyên cám (2 lát) Lê đóng gói sẵn
Trứng luộc (2 quả) Khoai tây nướng mini Rau Capri Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Táo tươi	Miếng gà chay tẩm bột với sốt mơ rau củ Bắp và đậu Lima Bánh mì cuộn nguyên cám Cơm Jasmine Lê đóng gói sẵn	Miếng đậu hũ chiên với sốt cà ri dừa rau củ Cà rốt Cơm gạo lứt Quýt đóng gói sẵn	Bánh trứng nướng với rau chân vịt và nấm Rau trộn kiểu Bắc Âu Cơm Tây Ban Nha chay Cam tươi	Miếng gà chay Sốt rau củ kiểu Creole Rau củ trộn Mì fettuccini Bánh mì cuộn nguyên cám Cam tươi
28	29	30	31	
Bột yến mạch nguyên hạt đóng gói Sữa chua không béo (2 hộp) Nước cam và sữa 1% (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám (2 lát) với bơ đậu phộng và mứt không đường Sữa chua không béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa 1% (2 hộp)	Bánh mì nguyên cám với mứt không đường Ngũ cốc Cheerios nguyên hạt Sữa chua không béo (2 hộp) Nước ép cam–dứa và sữa 1% (2 hộp)	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 hộp) Nước cam và sữa 1% (2 hộp)	
Salad gà chay vị ngải giấm với sốt sữa chua Salad cà chua và dưa leo Rau trộn Spring Mix Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Sốt Ý Quýt đóng gói sẵn	Salad mì ống chay 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 Ý Cam tươi	Salad Hy Lạp chay với đậu gà và thịt gà chay Salad bí xanh và cà chua Bánh mì cuộn nguyên cám với bơ thực vật Smart Balance Lê đóng gói sẵn	Salad gà chay sốt kem pesto Salad bắp, đậu Lima và cà chua Bánh mì cuộn nguyên cám (2 cái) Đào đóng gói sẵn	

Bánh mì kẹp cá Sốt Ranchera Bắp và đậu Lima Cơm Mexico Bánh ngô mini nguyên hạt (4 cái) Trái cây nhiệt đới đóng gói sẵn	Mì ống penne với sốt cà chua Marinara Miếng gà chay Rau trộn kiểu Ý Phô mai Parmesan (1 gói) Dứa đóng gói sẵn	Miếng gà chay với sốt Ranchera Rau trộn Fiesta Cơm chay chanh ngọt Bánh ngô trắng mini nguyên hạt (2 cái) Táo tươi	Viên thịt chay Sốt nấm nâu rau củ Súp lơ cắt nhỏ và cà rốt Khoai tây nghiền Bánh mì cuộn nguyên cám 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.