



Thực đơn dành cho người cao tuổi – Tháng 7 năm 2025

Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
	1	2	**3**	4
	Lasagna rau củ Thịt thần heo Sốt cam chua ngọt Đậu que và cà rốt Bánh mì cuộn nguyên cám dùng kèm bơ thực vật Smart Balance Táo tươi Sữa tươi 1%	Ức gà cắt hạt lựu Sốt cam Rau củ thập cẩm kiểu Á Cơm thập cẩm Quýt Sữa tươi 1%	Thực đơn đặc biệt ngày 4 tháng 7 Ức gà kèm sốt BBQ (1 gói) Salad khoai tây Súp lơ Bánh mì ngọt kiểu Hawaii Quýt Kem que Sữa tươi 1%	
7	8	9	10	11
Thịt thần heo Sốt caramel Súp lơ Cơm gạo lứt Táo tươi Sữa tươi 1%	Gà tây nướng Rau củ thập cẩm kiểu Scandinavia Khoai lang Nước sốt nâu Bánh mì cuộn nguyên cám dùng kèm bơ thực vật Smart Balance Dứa cắt miếng Sữa tươi 1%	Thịt bò cắt miếng Sốt Stroganoff Cà rốt Mì trứng Quýt Sữa tươi 1%	Thịt gà viên Sốt cam chua ngọt Rau củ thập cẩm kiểu Á Cơm thập cẩm Quinoa Súp mì gà Mì trứng Cam tươi Sữa tươi 1%	Gà Tinga Rau củ thập cẩm kiểu California Cơm mùi và chanh Tráng miệng Ambrosia không đường Pudding không đường Sữa tươi 1%
14	15	16	17	18
Thịt gà cắt hạt lựu Sốt phô mai Parmesan và cà chua sấy khô Đậu Hà Lan và cà rốt Mì ba màu Trái cây nhiệt đới trộn Sữa tươi 1%	Thịt bò Barbacoa Đậu tổng hợp kiểu Oregon Cơm Mexico Bánh tortilla làm từ ngũ cốc nguyên hạt Cam tươi Sữa tươi 1%	Salad cá ngừ bắp, đậu Lima và cà chua Súp trứng Bánh mì cuộn nguyên cám dùng kèm bơ thực vật Smart Balance Táo tươi Sữa tươi 1%	Thịt gà cắt hạt lựu Sốt kiểu Á Rau củ thập cẩm kiểu Scandinavia Mì trứng Quýt Pudding không đường Sữa tươi 1%	Thịt bò cắt miếng Sốt Ranchera Súp lơ và cà rốt Cơm gạo lứt Bánh tortilla làm từ ngũ cốc nguyên hạt Cam tươi Sữa tươi 1%
21	22	23	24	25

Salad trứng rau củ bắp và cà chua với sốt pesto Súp đậu lăng rau củ kiểu Ma-rốc Bánh mì nguyên cám Cam tươi Sữa tươi 1%	Bánh mì kẹp thịt bò phô mai Phô mai Thụy Sĩ Xà lách cắt sợi, cà chua và hành tây đỏ Bánh hamburger làm từ ngũ cốc nguyên hạt Sốt mayonnaise và mù tạt Salad bắp Fiesta và ớt chuông Dứa cắt miếng Sữa tươi 1%	Ức gà Sốt cà chua mặn mà Đậu Hà Lan và cà rốt Cơm gạo lứt Trái cây nhiệt đới trộn Sữa tươi 1%	Thịt thăn heo Sốt cam chua ngọt Rau củ hỗn hợp Khoai lang Bánh mì cuộn nguyên cám Quýt Sữa tươi 1%	Gà hầm bột chiên Rau củ thập cẩm kiểu Á Cơm chiên dưa Lê đóng hộp Sốt Kung Pao Sữa tươi 1%
28	29	30	31	
Salad gà sốt ngò tây với sốt sữa chua Salad bông cải xanh và ớt chuông Bánh mì cuộn làm từ bột mì nguyên cám dùng kèm bơ thực vật Smart Balance Quýt Sữa tươi 1%	Súp thịt bò hầm kiểu Mexico Thịt bò cắt miếng Nước dùng bò Rau củ hỗn hợp Bánh quy giòn làm từ bột mì nguyên cám (4 gói) Táo tươi Bánh quy không đường Sữa tươi 1%	Gà tây sốt Bolognese Rau củ thập cẩm kiểu Ý Mì sợi Phô mai Parmesan (1 gói) Đào đóng hộp Sữa tươi 1%	Cá rô phi nướng Sốt Ranchera Súp lơ Cơm Mexico Bánh tortilla làm từ ngũ cốc nguyên hạt (1 cái) Cam tươi Sữa tươi 1%	Đóng góp tự nguyện – 3,00 USD Giá bữa ăn cho người dưới 60 tuổi – 5,00 USD  Bữa ăn không có thịt
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 Dịch vụ Nhân sinh bang California và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Chương trình Bữa trưa Meals on Wheels của Quận Cam có thể thay đổi thực đơn vì lý do kiểm soát chất lượng, giá cả hoặc vấn đề từ nhà cung cấp. Dự án này được tài trợ một phần từ Đạo luật Người Mỹ Cao tuổi Liên bang, do Hội đồng Giám sát Quận Cam phân bổ. Các món tráng miệng không đường và trái cây đóng hộp trong nước được sử dụng xuyên suốt thực đơn nhằm đáp ứng nhu cầu của người bị tiểu đường. Sữa tươi 1% được phục vụ hàng ngày. Ký hiệu * cho biết sự kiện đặc biệt hoặc ngày lễ và thực đơn có thể vượt quá 1.000 mg natri. Bơ phết không cholesterol và không chứa chất béo chuyển hóa (trans-fat) được phục vụ kèm với bánh mì và bánh cuộn. Trung bình mỗi bữa trưa trong tuần cung cấp trên 550 calo. Lưu ý: Gia vị (như nước sốt, muối, mù tạt, v.v.) không được phân tích dinh dưỡng và có thể làm tăng lượng natri. <u>www.MealsOnWheelsOC.org</u>				