



Thực đơn bữa trưa cho người cao tuổi – Tháng 8 năm 2025

Thứ hai	Thứ ba	Thứ Tư	Thứ năm	Thứ sáu
Đóng góp tự nguyện - \$3.00 Chi phí bữa ăn cho người dưới Tuổi 60 - \$5.00  Bữa ăn chay				1 Thịt bò thái hạt lựu Sốt tiêu tỏi Cà rốt thái lát Gạo lứt Dứa cắt miếng 1% sữa
4	5	6	7	8
Thịt heo Carnitas Đậu Hà Lan Cơm rau mùi chanh Sữa tươi 1% Sốt Verde	Mì Ý Gà/Sốt Hạt Anh Túc Hỗn hợp Rau Xanh Sốt Ý Bánh Mì Cuộn WW với Cân bằng thông minh Cam Tươi 1% Sữa	Bít tết Salisbury Sốt nâu Rau củ thập cẩm 5 món Khoai lang Súp bí đỏ Bánh mì WW với Cân bằng thông minh Đào đóng hộp 1% sữa	Gà tây nướng Sốt nấm Hỗn hợp rau củ Capri Cơm thập cẩm Táo tươi Sữa 1%	Gà xé sợi Rau củ hỗn hợp kiểu phương Đông Gạo lứt Quả quýt Sốt sả 1% sữa
11	12	13	14	**15**
Salad gà sốt cam chanh Rau củ California Súp Bánh ngô Bánh mì cuộn WW với/ Cân bằng thông minh Lê đóng hộp Sữa 1%	Lasagna rau củ Thăn heo thăn Sốt cam chanh ngọt Đậu xanh & Cà rốt Bánh mì cuộn WW với Cân bằng thông minh Táo tươi 1% sữa	Ức gà thái hạt lựu Sốt cam Rau củ hỗn hợp kiểu phương Đông Cơm thập cẩm Quả quýt 1% sữa	Carnitas thịt lợn Sốt Ranchera Đậu & Cà rốt Cơm chanh ngọt Cam tươi 1% Sữa	Thực đơn đặc biệt Tiệc Hawaii Gà xé LS Sốt Teriyaki Bông cải xanh Cơm gạo Hoa nhài Đào đóng hộp Sữa tươi Dole Sữa 1%
18	19	20	21	22
Thịt thăn heo Sốt caramel Súp lơ xanh Gạo lứt Táo tươi Sữa 1%	Gà tây nướng Hỗn hợp rau củ Scandinavia Khoai lang Sốt nâu Bánh mì cuộn WW với Cân bằng thông minh Dứa cắt miếng 1% sữa	Thịt bò cắt hạt lựu Sốt Stroganoff Cà rốt thái lát Mì trứng Quả quýt 1% sữa	Thịt viên gà Sốt cam chanh ngọt Hỗn hợp rau củ phương Đông Cơm thập cẩm Hạt diêm mạch Súp mì gà Mì trứng Cam tươi 1% sữa	Gà Tinga Hỗn hợp rau củ California Cơm rau mùi chanh Sữa Ambrosia SF Bánh pudding SF 1% sữa
25	26	27	28	29
Gà thái hạt lựu Sốt Parmesan và cà chua phơi nắng Đậu Hà Lan và cà rốt Mì ống ba màu Hỗn hợp trái cây nhiệt đới 1% sữa	Thịt bò Barbacoa Đậu Oregon thập cẩm Cơm Mexico Bánh Bánh ngô WG Cam tươi Sữa 1%	Salad cá ngừ Salad ngô, đậu Lima và cà chua Súp trứng Bánh mì cuộn WW với Cân bằng thông minh Táo tươi Sữa 1%	Gà thái hạt lựu Sốt Châu Á Rau củ hỗn hợp Scandinavia Mì trứng Quả quýt Sữa chua ngọt Sữa 1%	Thịt bò cắt hạt lựu Sốt Ranchera Bông cải xanh & Cà rốt Gạo lứt Bánh Bánh ngô Cam tươi 1% sữa

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) cho người cao tuổi do Sở Dịch vụ Nhân sinh California và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ quy định. Chương trình Bữa trưa Quận Cam của Meals on Wheels có thể thay đổi thực đơn vì lý do kiểm soát chất lượng, giá cả hoặc vấn đề nhà cung cấp. Dự án này 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. Các món tráng miệng không đường và trái cây đóng hộp nước được sử dụng trong toàn bộ thực đơn để phù hợp với người tiểu đường. Sữa 1% được phục vụ hàng ngày, cho biết hàm lượng natri trên 1.000 mg. * cho biết một sự kiện đặc biệt hoặc Ngày lễ và thực đơn CÓ THỂ vượt quá 1.000 mg. Bơ phết ít cholesterol, 0% chất béo chuyển hóa, ăn kèm với bánh mì và bánh mì cuộn. Một bữa trưa trung bình hàng tuần cung cấp >550 calo.

Xin lưu ý rằng gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri.

www.MealsOnWheelsOC.org