

November



Thực đơn bữa trưa dành cho người cao tuổi - Tháng Mười Một 2025

Đa văn hóa

Thứ hai	Thứ ba	Thứ tư	Thứ năm	Thứ sáu
3 ✓	4	5	6	7
Salad trứng chay Khoai tây đồ nướng Súp đậu lăng và rau củ Ma-rốc Bánh mì WW Cam tươi 1% sữa	Thần lợn Men ngọt cam quýt Rau 5 chiều Cơm thập cẩm quinoa Cam Madrin đóng hộp 1% sữa	Ức gà Sốt Florentine Đậu Hà Lan & Cà rốt Súp kem rau bina Gạo lứt Trái cây nhiệt đới hỗn hợp 1% sữa	Bánh mì kẹp thịt bò phô mai Cắt lát phô mai Xà lách xé nhỏ, cà chua và hành tím Bánh mì kẹp thịt WG Mù tạt & Sốt cà chua Salad dưa chuột cà chua Táo tươi 1% sữa	Dải gà Sốt Kung Pao Hỗn hợp rau phương Đông Cơm chiên dưa Lê đóng hộp 1% sữa
10	11	12	13 ✓	14
Lễ kỷ niệm Ngày Cựu chiến binh Thịt bò nướng Nước sốt nấm Khoai tây nướng cho bé Broccoli Bánh táo Cuộn bữa tối WW Táo tươi 1% sữa	 HAPPY VETERANS DAY	Thịt bò hình khối Sốt tiêu tỏi Cà rốt Gạo lứt Miếng dưa đóng hộp 1% sữa	Cá rô phi nướng Sốt Ranchera Broccoli Gạo Mexico Bánh Tortilla WG (1) Cam tươi 1% sữa	Ức gà Sốt Alfredo Cải Brussel Súp bí ngô Mì ống WG Tri Color Cam quýt đóng hộp 1% sữa
17	18	19	20 ✓	**21**
Dải gà Sốt sả Súp kem súp lơ Hỗn hợp rau củ phương Đông Gạo lứt Táo tươi 1% sữa	Gà tây nướng Nước sốt nấm Hỗn hợp chay Capri Cơm thập cẩm Táo tươi 1% sữa	Thịt lợn Carnitas Salsa Verde Cà rốt Cơm ngô cà chua Bánh Tortilla mini WG (2) Cam quýt đóng hộp 1% sữa	Bát Burrito đậu phụ Pico De Gallo Guacamole Hỗn hợp chay Fajita Đậu đen Cơm chanh ngô Cam tươi 1% sữa	Lễ Tạ ơn Gà tây nướng Nước sốt nâu Khoai tây nghiền Đậu xanh và cà rốt Súp cơm gà chữa bệnh Cuộn Hawaii Bánh bí ngô Mơ đóng hộp 1% sữa
24	25	**26**	**27**	**28**
Gà trắng ốt với đậu Pinto 1/2 củ khoai tây nướng Cuộn bữa tối WW w / Cân bằng thông minh Lê đóng hộp 1% sữa	Thịt hầm Enchilada bò Đậu Hà Lan và cà rốt Cuộn bữa tối WW Táo tươi 1% sữa	Bữa nửa buổi Lễ Tạ ơn Giảm bông thái lát Sốt mơ Rau cải xanh Khoai lang Súp thả trứng Cuộn bữa tối WW Gelatin trái cây RS 1% sữa		

Đóng góp tự nguyện - \$3.00

Chi phí bữa ăn cho người dưới 60 tuổi - \$5.00

✓ **Suất ăn không thịt**



Tất cả các bữa ăn đều tuân thủ Hướng dẫn chế độ ăn uống cho người Mỹ (DGA) 2020-2025 và chế độ ăn uống tham khảo (DRI) cho người cao tuổi theo xác định của Bộ Dịch vụ Nhân sinh California và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Chương trình Bữa trưa của Meals on Wheels Orange County có thể thay đổi thực đơn vì lý do kiểm soát chất lượng, giá cả hoặc các vấn đề của nhà cung cấp. Dự án này được tài trợ một phần thông qua quỹ từ Đạo luật Người Mỹ cao tuổi Liên bang do Hội đồng Giám sát Quận Cam phân bổ. Món tráng miệng không đường và trái cây đóng gói nước được sử dụng trong thực đơn để phù hợp với bệnh nhân tiểu đường. 1% sữa 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. Cholesterol thấp, 0% bơ chuyển hóa ăn kèm với bánh mì và bánh mì cuộn. Một bữa ăn 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.

Ngày giao hàng của chương trình tập trung

Abrazar Inc - Mỗi ngày trong tuần

Anaheim Independencia- Thứ Ba, Thứ Năm và Thứ Sáu

Anaheim West - Mỗi ngày trong tuần

Brea - Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Tư và Thứ Sáu

Công viên Buena - Mỗi ngày trong tuần

Costa Mesa - Mỗi ngày trong tuần

Cây bách - Thứ Hai, Thứ Ba, Thứ Tư và Thứ Sáu

El Modena - Thứ Hai và Thứ Tư

Thung lũng Fountain - Thứ Hai và Thứ Tư

Fullerton - Mỗi ngày trong tuần

Garden Grove - Mỗi ngày trong tuần

Huntington Beach - Mỗi ngày trong tuần

La Habra - Mỗi ngày trong tuần

Giữa chừng - Mỗi ngày trong tuần

Bãi biển Newport- Mỗi ngày trong tuần

Bãi biển North Seal - Mỗi ngày trong tuần

Màu cam - Mỗi ngày trong tuần

Nhau thai - Mỗi ngày trong tuần

Santa Ana - Mỗi ngày trong tuần

Tây Nam – Mỗi ngày trong tuần

Stanton - Thứ Hai, Thứ Ba và Thứ Tư (đóng cửa vào thứ Sáu. Thứ Hai, chúng tôi giao hàng cho Thứ Hai và Thứ Ba)

Tustin - Mỗi ngày trong tuần

Westminster - Mỗi ngày trong tuần

Yorba Linda - Mỗi ngày trong tuần