



Bữa ăn giao tận nhà châu Á Thực đơn tháng Bảy 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
		1	2	**3**
		Túi bột yến mạch WG Bánh mì WW (1) Phở mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1)	Bánh nướng xốp tiếng Anh WG w / Xúc xích Thổ Nhĩ Kỳ Patty Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	**Lễ kỷ niệm Ngày Độc lập**
		Salad xoài lúa mạch với gà tây nướng Salad ngô, đậu Lima và cà chua Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt trang trại tự làm Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Salad trứng cổ điển Salad Garbanzo tốt cho sức khỏe tim mạch với phô mai Feta Hỗn hợp mùa xuân & Edamame Bánh mì WW (2) Mơ IW	Gà xé Sốt BBQ Bông cải xanh Đậu đen Cuộn bữa tối WW (1) Cam tươi Cốc kem chanh 1% sữa (1)
		Gà thái hạt lựu sốt dứa cà ri Rau củ thập cẩm Cơm chiên dứa Lê IW 1% sữa (1)	Gà Caramel Việt Nam Gà thái hạt lựu Vớ Sốt Caramel Việt Nam Rau Capri Cà rốt Gạo Jasmine Khối dứa IW 1% sữa (1)	
6	7	8	9	10
Bánh nướng xốp việt quất WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	Bánh mì WW w / SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Phở mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	Túi bột yến mạch WG Granola sô cô la WG Phở mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) Hummus Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1)
Salad cá ngừ Salad đậu đen và đậu lăng với sốt chanh thì là Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt trang trại tự làm Táo tươi	Salad mì ống gà với sốt hạt anh túc Hỗn hợp mùa xuân Dứa chuột thái lát và cà chua bi Cuộn bữa tối WW (2) & Cân bằng thông minh Dầu giấm Balsamic IW Mandarin Cam	Sandwich gà tây nướng Bánh mì WW (2) với Gà tây nướng Hỗn hợp mùa xuân Salad đậu xanh Địa Trung Hải Mayo & Mù tạt Lê IW	Bánh mì kẹp thịt bò phô mai Bánh mì kẹp thịt bò WG & Cắt lát phô mai Salad bí ngòi & cà chua, và hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua và mù tạt Mơ IW	Salad mì ống gà tây Đậu đen và salad ngô Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt Ý Táo tươi
Ức gà w / Sốt cam Cải ngọt xào Gạo lứt Đào IW 1% sữa (1)	Cà ri bò Việt Nam Cà rốt thái lát Gạo Jasmine Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	Cá nướng Sốt sả Xào Supreme Veg Blend Cơm thập cẩm WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Cam tươi 1% sữa (1)	Gà thái hạt lựu với dứa Huli Huli Hỗn hợp rau củ phương Đông Mì trứng áp chảo Bánh quy giòn WW (1pk) Khối dứa IW 1% sữa (1)	Thịt bò hình khối Sốt tiêu tỏi Bông cải xanh và cà rốt Gạo lứt Đào IW 1% sữa (1)
13	14	15	16	17
Túi bột yến mạch WG Phở mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1)	WG Cheerios Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) Hummus Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1)	Bánh kẹp WG (2) với SF Syrup & Smart Balance Trứng trắng Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1)	Bánh quế WG với xi-rô SF Granola sô cô la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1)
Salad gà Việt Nam Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Đào IW	Bát Taco Thịt Heo (thịt lợn kéo, đậu pinto, ngô, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân Gạo lứt Bánh bột ngô trắng trắng (2) Sốt chanh ngô & Kem chua Cam tươi	Salad gà húng quế nam việt quất Salad dưa chuột châu Á Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW	Salad đậu bắp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Nước sốt trang trại tự làm Táo tươi	Salad gà quinoa Hy Lạp w / Nước sốt Balsamic Spring Mix & Cherry Tomato Bánh quy giòn WW (4pk) Nước sốt dầu giấm Balsamic Đào IW
Trứng luộc chín (2) Xúc xích gà táo (1) Hỗn hợp rau củ Capri Băm nâu Bánh mì WW (2) Táo tươi 1% sữa (1)	Gà Kung Pao Gà thái hạt lựu sốt Kung Pao Hỗn hợp rau củ phương Đông Gạo Jasmine Bánh quy giòn WW (4pk) Lê IW 1% sữa (1)	Thịt lợn và đậu phụ sốt caramel Đậu Hà Lan & Cà rốt Gạo lứt Mơ IW 1% sữa (1)	Cá nướng Sốt caramel Việt Nam Xào Gai Lan Gạo lứt IW Mandarin Cam 1% sữa (1)	Thịt bò Ragout Hỗn hợp rau Scandinavia Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Khối dứa IW 1% sữa (1)

Voluntary Contribution \$5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org



THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
20 Bánh kẹp WG với xi-rô SF & Cân bằng thông minh Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1) Salad gà đặc trưng Dưa chuột thái lát và cà chua bi Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt dầu giấm Balsamic IW Mandarin Cam Ức gà w / Sốt cam Cải ngọt xào Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	21 Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, Fajitas, Đậu đen) Hỗn hợp mùa xuân Cơm chanh ngò Bánh bột ngô trắng trắng (2) Pico de Gallo Cam tươi Cà ri bò Việt Nam Hỗn hợp rau củ Ý Gạo Jasmine Khối dứa IW 1% sữa (1)	22 Túi bột yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) Salad Hy Lạp với đậu Garbanzo & gà Đậu nành Bánh mì Pita WG Hummus Lê IW Cá nướng w / Sốt sả Cà rốt Cơm thập cẩm IW Mandarin Cam 1% sữa (1)	23 WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1) Salad cá ngừ Salad dưa chuột cà chua Hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt Ý Táo tươi Thịt bò hình khối w / Sốt tỏi tiêu Cà rốt và ngô Gạo lứt WW Dinner Roll w / Cân bằng thông minh Khối dứa IW 1% sữa (1)	24 Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & thạch SF Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) Salad gà Pesto kem Salad Garbanzo tốt cho sức khỏe tim mạch Với phô mai Feta Đào IW Gà với cơm và rau củ Xào Gai Lan Cuộn bữa tối WW (2) w / Cân bằng thông minh Cam tươi 1% sữa (1)
27 Bánh mì tròn WG Mini với kem phô mai Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1) Gà với đậu xanh và salad cà chua Salad kiểu Mexico Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) Lê IW Tôm và thịt lợn sốt nóng Đậu Hà Lan & Cà rốt Gạo lứt Táo tươi 1% sữa (1)	28 Bánh nướng xốp kiểu Anh WG với xúc xích Thổ Nhĩ Kỳ Patty Trứng luộc chín (1) Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) Couscous với Salad phô mai Feta Salad rau củ tốt cho sức khỏe Hỗn hợp mùa xuân Cuộn bữa tối WW (2) IW Mandarin Cam Cá sốt cà chua Hỗn hợp rau củ Ý Gạo lứt Đào IW 1% sữa (1)	29 WG Cheerios Granola sô cô la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & 1% sữa (1) Salad gà Thái Citrus Crunch Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) Khối dứa IW Gà thái hạt lựu sốt sả Hỗn hợp rau củ phương Đông Cà rốt Gạo Jasmine Cam tươi 1% sữa (1)	30 Bánh mì WW (2) với SF Jelly & Smart Balance Túi bột yến mạch WG Nước ép cam-dứa & 1% sữa (1) Thịt lợn vụn Đậu đen và ngô Phô mai Feta Hỗn hợp Fajitas rang Hỗn hợp mùa xuân WW Rotini Sốt chanh ngò Đào IW Mỳ Ý với sốt Marinara & Thịt bò xay Hỗn hợp rau củ Scandinavian Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	31 WG Cheerios Bánh mì WW Sữa chua FF (2) Nước cam & 1% sữa (1) Salad gà quinoa với bí ngô Salad ớt xanh và cà chua Đậu nành Cuộn bữa tối WW (2) Mơ IW Gà me Rau củ thập cẩm Gạo Jasmine IW Mandarin Cam 1% sữa (1)

Bữa ăn giao tận nhà châu Á Thực đơn tháng Bảy 2026

Dự án 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. 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 lớn tuổi theo xác định của Bộ Y tế California và Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh và Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. 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. Khoản đóng góp tự nguyện là \$5.25 mỗi ngày. Các bữa ăn trung bình hàng tuần cung cấp >1600 calo. Natri được phân tích hàng ngày không vượt quá 2300mg. Bất kỳ bữa ăn nào vượt quá 2300mg natri đều được biểu thị bằng biểu tượng máy lắc muối. Xin lưu ý rằng gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri. Các suất ăn đặc biệt được chỉ định bằng **, natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.

