Thực đơn Ẩm Thực Ăn Ăn Tận Nhà Kiểu Á Tháng 11 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
2	3	4	5	6
WG Mini Bagel với phô mai kem Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà quinoa Địa Trung Hải Salad đậu đen và ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) nước sốt Ý IW Peaches --- Cá nướng với sốt tỏi béo ngậy bắp cải Brussel Cơm pilaf rau củ Orzo cam tươi 1% sữa (1)	WG Cheerios Sữa chua FF (2) Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- bánh mì kẹp gà tây Bánh mì WW (2) với gà tây thái lát & phô mai Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân Balsamic Vinaigrette mayo IW Apricot --- Thăn heo với sốt sốt cam quýt ngọt Bông cải xanh và cà rốt Gạo lứt WW Dinner Roll táo tươi 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad xoài lúa mạch với thịt heo xay Salad ngô, đậu Lima và cà chua hỗn hợp mùa xuân Cuộn ăn tối WW với Smart Balance nước sốt Ý Salad trái cây nhiệt đới IW --- Gà cắt hạt lựu với sốt cà ri dứa rau củ hỗn hợp cơm chiên dứa IW Pears 1% sữa (1)	Bánh kẹp WG (2) với siro SF & Smart Balance Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- món salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) hỗn hợp mùa xuân Cuộn ăn tối WW (2) với cân bằng thông minh Nước sốt ranch tự làm cam tươi --- Ức gà với sốt caramel Việt Nam Rau củ Capri Blend gạo hoa nhài IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa 1% sữa (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà bulgur với đậu gà, dưa chuột & nam việt quất Hỗn hợp mùa xuân & đậu Hà WW Crackers (2 chiếc) nước sốt Ý Quýt IW --- Thịt heo sốt năm gia vị Rau củ hỗn hợp 5 món gạo hoa nhài WW Dinner Roll IW Pears 1% sữa
9	10	**11**	12	13
WG Blueberry Muffin Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- Salad cá ngừ Salad đậu đen & đậu lăng với sốt chanh thì là hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) nước sốt Ý táo tươi --- Ức gà sốt cam Cải Thìa xào gạo lứt IW Peaches 1% sữa (1)	Túi yến mạch WG Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad mì gà với sốt hạt anh túc Dưa chuột & cà chua bi thái lát hỗn hợp mùa xuân WW Dinner Roll Balsamic Vinaigrette Quýt IW --- cà ri bò Việt Nam cà rốt thái lát gạo hoa nhài Salad trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	**Thực đơn Ngày Cựu Chiến binh** Thịt bò nướng với nước sốt nấm Bông cải xanh và khoai tây nướng sơ sinh WW Dinner Roll Cúp Tiramisu cam tươi 1% sữa (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- bánh mì kẹp thịt bò phô mai WG Hamburger Bun với miếng thịt bò & phô mai cắt lát Salad bí ngòi & cà chua hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua & mù tạt IW Apricot --- Gà cắt hạt lựu với sốt dứa Huli Huli Hỗn hợp rau củ phương Đông Mì trứng chiên áp chảo WW Crackers (1 chiếc) IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad mì ống gà tây Salad đậu đen & ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) nước sốt Ý táo tươi --- Thịt bò cắt khối với sốt tiêu tỏi Bông cải xanh và cà rốt gạo lứt cam tươi 1% sữa (1)
16	17	18	19	20
Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà Việt Nam hỗn hợp rau củ đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) IW Peaches --- Trứng ốp la với xúc xích gà táo Rau củ Capri Blend khoai tây chiên Bánh mì WW (1) táo tươi 1% sữa (1)	WG Cheerios Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- Bát Taco Bò Barbacoa (Bò, đậu pinto, ngô, phô mai feta) hỗn hợp mùa xuân gạo lứt Bánh tortilla ngô trắng mini WG (4) Nước sốt chanhch ngò & kem chua cam tươi --- Gà cắt hạt lựu với sốt Kung Pao Hỗn hợp rau củ phương Đông gạo hoa nhài IW Pears 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà với húng quế nam việt quất Salad dưa chuột châu Á hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Với cân bằng thông minh Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW --- Thịt heo & đậu phụ sốt caramel Đậu Hà Lan & Cà Rốt gạo lứt IW Apricot 1% sữa (1)	Bánh kẹp WG (2) với siro SF & Smart Balance Trứng luộc (1) Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- món salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt, dưa chuột, phô mai feta) hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Nước sốt ranch tự làm táo tươi --- cá nướng với sốt caramel Việt Nam Gai Lan xào gạo lứt Quýt IW 1% sữa (1)	Bánh Waffle WG với Smart Balance & Siro SF Bánh mì WW Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà quinoa kiểu Hy Lạp kèm sốt balsamic Hỗn hợp mùa xuân & cà chua bi WW Crackers (4 chiếc) cam tươi --- thịt bò ragout Hỗn hợp rau Scandinavia Cuộn ăn tối WW (2) với cân bằng thông minh IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa 1% sữa (1)

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

Thực đơn Ẩm Thực Ăn Ăn Tận Nhà Kiểu Á Tháng 11 2026 –

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
23	24	25	26	27
WG Pancake với siro SF & Smart Balance trứng luộc cứng Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà đặc trưng Dưa leo & cà chua bi thái lát hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt sốt balsamic Quýt IW --- Gà với cơm và rau củ Gai Lan xào Cuộn ăn tối WW với cân bằng thông minh Salad trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance Sữa chua FF Phô mai dây LF Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, ớt đỏ cắt nhỏ, đậu đen) hỗn hợp mùa xuân gạo chanh ngò Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Pico de Gallo cam tươi --- cà ri bò Việt Nam Hỗn hợp rau củ Ý gạo hoa nhài IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa 1% sữa (1)	Túi yến mạch WG Sữa chua FF (2) Nước cam - dứa & sữa 1% (1) --- Salad Hy Lạp với đậu và gà (hành tây, cần tây, cà chua, ngò rí, mùi tây, ớt đỏ, húng quế) hỗn hợp mùa xuân Bánh mì dẹt WG Hummus Nước sốt ranh tự làm IW Pears --- Cá nướng với sốt sả cà rốt cơm pilaf Quýt IW 1% sữa (1)	**Thực đơn Lễ Tạ ơn** Gà tây hầm với khoai tây nghiền và nước sốt nâu đậu que và cà rốt Bánh mì Hawaii bánh bí ngô cam tươi 1% sữa (1)	**Thực đơn Lễ Tạ ơn** giăm bông thái lát khoai lang xanh collard Cuộn Parker House sốt mơ Ambrosia 1% sữa (1)
30				
WG Mini Bagel với phô mai kem Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad gà với đậu que và cà chua Salad kiểu Mexico hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) IW Pears --- Tôm và thịt heo sốt cay Đậu Hà Lan & Cà Rốt gạo lứt táo tươi 1% sữa (1)				

Dự án được tài trợ một phần từ Đạo luật Người cao tuổi Liên bang do Hội đồng Giám sát Quận Cam phân bổ. Tất cả các bữa ăn tuân thủ Hướng dẫn Chế độ Ăn uống cho Người Mỹ (DGA) 2020 - 2025 và Tiêu chuẩn Tham chiếu Chế độ Ăn (DRI) dành cho người cao tuổi theo quy định của Sở Y tế California và
Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh & Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Các món tráng miệng không đường và trái cây chứa nước được sử dụng xuyên suốt thực đơn để phục vụ người tiểu đường. 1% sữa phục vụ hàng ngày. Đóng góp tự nguyện là $5.25 mỗi ngày. Bữa ăn trung bình hàng tuần cung cấp >1600 calo. Natri được phân tích hàng ngày để không vượt quá 2300mg. Bất kỳ bữa ăn nào vượt quá 2300mg natri đều được ghi dấu (**). Lưu ý rằng các loại gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri. Các bữa ăn đặc biệt được ghi dấu **, natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.

Voluntary Contribution $5.25 per day