Thực đơn Bữa ăn Giao tận nhà không chứa lactose tháng 11 năm 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
2	3	4	5	6
WG Mini Bagel với SF Jelly & Smart Balance Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) --- Salad gà Địa Trung Hải với Quinoa LF Salad đậu đen và ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) nước sốt Ý IW Peaches --- Cá nướng với sốt tỏi kem LF cải Brussels Cơm pilaf rau củ Orzo cam tươi Sữa LF (1)	WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam dứa & sữa LF (1) --- bánh mì kẹp gà tây Bánh mì WW (2) với gà tây thái lát Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân Balsamic Vinaigrette mayo IW Apricot --- Thăn heo với sốt sốt cam quýt ngọt LF Bông cải xanh và cà rốt Gạo lứt Bánh mì cuộn WW táo tươi Sữa LF (1)	Túi yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) --- Salad xoài lúa mạch với thịt heo xay Salad ngô, đậu Lima và cà chua hỗn hợp mùa xuân nước sốt Ý WW Dinner Roll Salad trái cây nhiệt đới IW --- Gà cắt hạt lựu với sốt salsa ranchera rau củ hỗn hợp Gạo Mexico LF IW Pears Sữa LF (1)	WG English Muffin kèm miếng xúc xích gà tây sữa chua LF Nước cam & sữa LF (1) --- món salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt bào, dưa chuột, phô mai feta LF) hỗn hợp mùa xuân WW Dinner Roll (2) & Smart Balance Nước sốt Ranch Tự Làm LF cam tươi --- Ức gà với sốt caramel Việt Nam Rau củ Capri Blend gạo hoa nhài IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa Sữa LF (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (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 --- Tiêu, bí ngòi, phô mai cheddar lf Xúc xích gà táo Khoai tây nướng và rau chân vịt nấu chín IW Pears Sữa LF (1)
9	10	**11**	12	13
WG Blueberry Muffin sữa chua LF Nước cam dứa & sữa LF (1) --- Salad cá ngừ Salad đậu đen & đậu lăng với sốt chanh thì là Bánh mì WW (2) táo tươi --- Thịt hầm gà tây với nước sốt nâu nấm LF Hỗn hợp Scandinavia Khoai tây nghiền LF WW Crackers (4 người) IW Peaches Sữa LF (1)	Túi yến mạch WG Bánh mì WW với thạch SF & Smart Balance sữa chua LF Nước cam & sữa LF (1) --- Salad mì gà với sốt hạt anh túc LF hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột & cà chua bi thái lát Balsamic Vinaigrette Quýt IW --- thịt bò Barbacoa Oregon Bean Medley Gạo Mexico LF Pico de Gallo Bánh tortilla ngô trắng WG Mini (4) Salad trái cây nhiệt đới IW Sữa LF (1)	**Thực đơn Ngày Cựu Chiến binh** Thịt bò nướng với nước sốt nấm LF Bông cải xanh và khoai tây nướng sơ sinh WW Dinner Roll cam tươi Sữa LF (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG sữa chua LF Nước cam & sữa LF (1) --- Burger thịt bò WG Hamburger Bun với miếng thịt bò 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 IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa Sữa LF (1)	Bánh mì WW (2) với bơ đậu phộng & mứt SF sữa chua LF Nước cam & sữa LF (1) --- Salad mì ống gà tây Salad đậu đen & ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) nước sốt Ý táo tươi --- Món chay nướng Enchilada LF Bông cải xanh & cà rốt gạo lứt cam tươi Sữa LF (1)
16	17	18	19	20
Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG sữa chua LF Nước cam & sữa LF (1) --- Salad gà Việt Nam rau củ hỗn hợp đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) IW Peaches --- Xúc xích gà táo Rau củ Capri Blend khoai tây chiên Bánh mì WW (1) táo tươi Sữa LF (1)	WG Cheerios sữa chua LF Nước cam dứa & sữa LF (1) --- Bát Taco Bò LF Barbacoa (Thịt bò, đậu pinto, ngô, phô mai feta LF) hỗn hợp mùa xuân gạo lứt Bánh tortilla ngô trắng mini WG (4) Nước sốt chanh ngò cam tươi --- Gà cắt hạt lựu với sốt Kung Pao Hỗn hợp rau củ phương Đông gạo hoa nhài IW Pears Sữa LF (1)	Bánh mì WW (2) Hummus Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) --- Salad gà sốt húng quế nam việt quất LF Salad dưa chuột châu Á hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW --- Carne con Chile (Thịt bò cắt khối với sốt ớt) Đậu Hà Lan & Cà Rốt Gạo Mexico LF IW Apricot Sữa LF (1)	WG Mini Bagel với SF Jelly & Smart Balance Trứng luộc (1) sữa chua LF Nước cam dứa & sữa LF (1) --- món salad đầu bếp (Gà tây thái lát, ớt, ngô, cà rốt bào, dưa chuột, phô mai feta LF) hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Nước sốt Ranch Tự Làm LF táo tươi --- WG Mì Ba màu với thịt bò & Sốt Alfredo LF cải Brussels Quýt IW Sữa LF (1)	Bánh mì WW với bơ đậu phộng & siro SF Túi yến mạch WG Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) --- Salad gà quinoa kiểu Hy Lạp LF kèm sốt balsamic hỗn hợp mùa xuân & Cà chua bi WW Crackers (4 người) Nước sốt sốt balsamic cam tươi --- Món nướng bò Enchilada LF Hỗn hợp rau Scandinavia gạo lứt Bánh mì cuộn WW (2) IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa Sữa LF (1)

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

Thực đơn Bữa ăn Giao tận nhà không chứa lactose tháng 11 năm 2026

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
23	**24**	**25**	**26**	**27**
WG Cheerios Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (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 --- cá nướng với Salsa Ranchera đậu đen Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Gạo Mexico LF Hỗn hợp trái cây nhiệt đới IW Sữa LF (1)	Bánh mì WW (2) với thạch SF & Smart Balance Sữa chua LF (2) Nước cam dứa & sữa LF (1) --- Bát Burrito đậu phụ (Đậu phụ nướng, ớt đỏ cắt nhỏ, đậu đen) hỗn hợp mùa xuân Gạo chanh ngò LF Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Pico de Gallo cam tươi --- Mì WW Penne với thịt gà tây xay & sốt marinara Hỗn hợp rau củ Ý IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa Sữa LF (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua LF (2) Nước cam - nước ép dứa & sữa LF (1) --- Salad Hy Lạp với đậu và gà (hành tây, cần tây, cà chua, ngò rí, mùi tây, ớt đỏ, húng quế) WG Pita Bread Hummus IW Pears --- thịt bò nướng với nước sốt nâu nấm LF cà rốt Khoai tây nghiền LF Quýt IW Sữa LF (1)	**Thực đơn Lễ Tạ ơn** Thịt hầm gà tây với nước sốt LF Bown đậu que và cà rốt Khoai tây nghiền LF Bánh mì Hawaii bánh đào giòn Sữa LF (1)	**Thực đơn Lễ Tạ ơn** giăm bông thái lát khoai lang xanh collard Cuộn Parker House sốt mơ Ambrosia Sữa LF (1)
30				
Bánh mì nướng mini WG với mứt SF Sữa chua LF (2) Nước cam & sữa LF (1) --- Salad gà với đậu que và cà chua Salad kiểu Mexico LF WW Dinner Roll IW Pears --- Thịt heo carnitas với sốt salsa tomatillo LF Đậu Pinto tự làm Đậu Hà Lan và Cà Rốt Bánh tortilla ngô trắng WG (2) táo tươi Sữa LF (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. Sữa 1% 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 biểu tượng lọ muối. Lưu ý các loại gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri. Các bữa ăn đặc biệt được ghi bằng dấu **, natri có thể vượt quá 2300 mg vào những ngày này.

Voluntary Contribution $5.25 per day