

Thực đơn bữa trưa dành cho người cao tuổi – Tháng 11 năm 2026

Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
2	3	4	5 (V)	6
thịt nướng Rau Scandinavia khoai tây nghiền WW Dinner Roll nước sốt nâu cam tươi 1% sữa	ức gà Đậu Hà Lan & Cà Rốt gạo hoa nhài Sốt tỏi tiêu súp đậu lăng Mơ đóng hộp 1% sữa	thịt bò cắt khối Rau củ Capri Blend gạo Mexico Bánh tortilla WG (1) sốt ớt đỏ táo tươi 1% sữa	cá rô phi nướng cải Brussels Cơm pilaf rau củ Orzo Nước sốt tỏi kem Súp mì gà kiểu nhà quýt đóng hộp màu cam 1% sữa	thăn heo sốt caramel bông cải xanh gạo lứt Đồ ăn nhỏ dừa đóng hộp 1% sữa
9	**10**	11	12	13
Gà Strips Sốt Parmesan & Sốt cà chua sấy khô Đậu Hà Lan & Cà Rốt Mì Ba Màu Súp Súp Lơ Nướng Béo Ngậy Salad trái cây nhiệt đới tươi 1% sữa	**Thực đơn Ngày Cựu Chiến binh** thịt bò nướng nước sốt nấm bông cải xanh Khoai tây nướng cho bé WW Dinner Roll cam tươi bánh táo 1% sữa	Đã đóng cửa	ức gà Rau Scandinavia gạo lứt Sốt dừa Huli Huli lê đóng hộp 1% sữa	thịt bò cắt khối cà rốt gạo lứt Sốt tỏi tiêu táo tươi 1% sữa
16	17	18	19	**20**
Lasagna chay Thịt viên gà sốt sốt marinara Đậu que & Cà rốt WW Dinner Roll cam tươi 1% sữa	thăn heo Men Ngọt Cam Quýt Hỗn hợp rau củ gạo lứt đào đóng hộp 1% sữa	ức gà đậu que Quinoa Pilaf sốt Florence Súp kem rau chân vịt táo tươi 1% sữa	bánh mì kẹp thịt bò phô mai phô mai thái lát Xà lách xé lát, cà chua & hành đỏ WG Hamburger Bun mù tạt & tương cà Salad cà chua & dưa leo Mơ đóng hộp 1% sữa	**Lễ Tạ Ơn** Thịt hầm gà tây nước sốt nâu sốt nam việt quất khoai tây nghiền Đậu que & Cà rốt Bánh mì Hawaii súp đậu lăng cam tươi bánh bí ngô 1% sữa
23	24	**25**	26	27
thăn heo Nước sốt BBQ Chipotle Hỗn hợp rau California khoai tây nghiền WW Dinner Roll cam tươi 1% sữa	Thỏ Nhĩ Kỳ Bolognese Hỗn hợp rau Ý mì Penne Phô mai Parmesan (1 tời) đào đóng hộp 1% sữa	**Brunch Lễ Tạ Ơn** giảm bông thái lát sốt mơ khoai lang xanh collard Cuộn Parker House Ambrosia 1% sữa	Đã đóng cửa	Đã đóng cửa
30				
Gà Strips sốt sả Hỗn hợp rau phương Đông gạo lứt Súp nấm kem táo tươi 1% sữa	Đóng góp tự nguyện - \$3.00 Chi phí bữa ăn cho trẻ dưới 60 tuổi - \$5.00 (v) Bữa ăn không thịt			

Tất cả các bữa ăn đều tuân thủ Hướng dẫn Chế độ Ăn uống cho Người Mỹ (DGA) 2020-2025 & Tiêu chí Tham khảo Chế độ Ăn uống (DRI) dành cho người cao tuổi theo quy định của Cơ quan Dịch vụ Nhân sinh California & Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Chương trình Bữa trưa Bữa trưa Quận Cam của Bữa Ăn Mang Đồ Ăn Có Thể Thay Đổi Thực Đơn vì lý do kiểm soát chất lượng, giá cả hoặc vấn đề về nhà cung cấp. Dự án này được tài trợ một phần từ 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 chứa nước được sử dụng xuyên suốt thực đơn để phục vụ người tiểu đường. 1% Sữa phục vụ hàng ngày. (**) chỉ hàm lượng natri trên 1.000 mg. (**) chỉ sự kiện đặc biệt hoặc ngày lễ và thực đơn CÓ THỂ vượt quá 1.000 mg. Cholesterol thấp; 0% phết bơ chuyển hóa kèm bánh mì & cuộn. Một bữa trưa trung bình hàng tuần cung cấp >550 calo. Lưu ý các loại gia vị không được phân tích và có thể làm tăng natri.