Thực đơn chay giao tận nhà tháng 11 năm 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 quinoa không gà Địa Trung Hải chay Salad đậu đen và ngô hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) nước sốt Ý IW Peaches --- Cá Sub với sốt tỏi kem chay bắp cải Brussel Cơm pilaf rau chay Orzo cam tươi 1% sữa (1)	WG Cheerios Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- Salad pesto kem chay không gà Salad cà chua dưa leo hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Balsamic Vinaigrette IW Apricot --- Thịt viên không thịt với sốt cam quýt ngọt chay Bông cải xanh & cà rốt gạo lứt WW Dinner Roll táo tươi 1% sữa (1)	Túi yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad xoài lúa mạch với thịt bò xay Salad ngô, Lima, đậu và cà chua hỗn hợp mùa xuân WW Dinner Roll nước sốt Ý Salad trái cây nhiệt đới IW --- Miếng gà không gà với salsa ranchera rau củ hỗn hợp Gạo chay Mexico IW Pears 1% sữa (1)	Bánh kếp WG (2) với siro SF & Smart Balance Trứng luộc (1) Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- món salad đầu bếp (Miếng gà không gà, ớt thái lát, ngô, cà rốt, dưa chuột) hỗn hợp mùa xuân Cuộn ăn tối WW (2) với cân bằng thông minh Nước sốt ranch tự làm cam tươi --- Gà mềm không 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 bulgur không gà với đậu gà, dưa chuột & nam việt quất Hỗn hợp mùa xuân & đậu Hà WW Crackers (2 chiếc) nước sốt Ý Quýt IW --- Bánh chiên chiên tiêu, bí ngòi & phô mai cheddar & xúc xích Khoai tây nướng và rau chân vịt nấu chín WG English Muffin kem chua IW Pears 1% sữa (1)
9	10	**11**	12	13
WG Blueberry Muffin Sữa chua FF (2) bơ đậu phộng Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- Salad đậu phụ chay vùng Provence Salas đậu đen & đậu lăng với sốt chanh thì là hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW táo tươi --- Bánh patty không gà với nước sốt nâu nấm chay khoai tây nghiền Hỗn hợp rau Scandinavia WW Crackers (4 người) IW Peaches 1% sữa (1)	Bánh mì WW với thạch SF & Smart Balance Túi yến mạch WG Phô mai dây LF Sữa chua FF Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad mì không gà chay với sốt hạt anh túc hỗn hợp mùa xuân Dưa chuột & cà chua bi thái lát Balsamic Vinaigrette Quýt IW --- Thịt bò vụn Sub Oregon Bean Medley Gạo chay Mexico Pico de Gallo Bánh tortilla ngô trắng WG Mini (4) Salad trái cây nhiệt đới IW 1% sữa (1)	**Thực đơn Ngày Cựu Chiến binh** Thịt bò cắt khối với món chay Bông cải xanh và khoai tây nướng sơ sinh WW Dinner Roll Cúp Tiramisu nước sốt nâu nấm cam tươi 1% sữa (1)	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Hamburger chay WG Hamburger Bun với bánh mì bò và phô mai cắt lát Salad bí ngòi & cà chua hỗn hợp mùa xuân Sốt cà chua & mù tạt IW Apricot --- Miếng gà không gà 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 ranch không gà chay hỗn hợp mùa xuân Salad đậu đen và ngô Bánh mì cuộn WW (2) Nước sốt Italia táo tươi --- Món chay Enchilada Casserole Bông cải xanh & 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 chay Việt Nam không gà đậu Hà Bánh mì cuộn WW (2) IW Peaches --- Trứng ốp la với bánh xúc xích 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 vụn (Thịt bò sub, 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 --- Miếng gà không gà với sốt chay Kung Pao Hỗn hợp rau củ phương Đông gạo hoa nhài IW Pears 1% sữa (1)	Bánh mì WW (2) Hummus Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad chay húng quế nam việt quất không gà 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 --- Carne Sub con Chile (Thịt bò cắt khối với sốt ớt) Đậu Hà Lan & Cà Rốt Gạo chay Mexico IW Apricot 1% sữa (1)	Bánh kếp WG (2) với siro SF & Smart Balance Trứng luộc (1) Sữa chua FF Nước cam dứa & sữa 1% (1) --- món salad đầu bếp (miếng gà không gà, ớt thái lát, ngô, cà rốt, dưa chuột & phô mai feta) hỗn hợp mùa xuân Bánh mì cuộn WW (2) Nước sốt ranch tự làm táo tươi --- Mì ống ba màu WG với thịt bò vụn & sốt Alfredo cải Brussels Quýt IW 1% sữa (1)	Bánh Waffle WG với siro SF & Smart Balance Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad quinoa Hy Lạp không gà chay với sốt sốt Balsamic Vinaigrette Hỗn hợp mùa xuân & cà chua bi WW Crackers (4 chiếc) cam tươi --- Cá Sub với sốt tartar Hỗn hợp rau Scandinavia gạo lứt Bánh mì cuộn WW (2) IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa 1% sữa (1)

Voluntary Contribution $5.25 per day

www.MealsOnWheelsOC.org

TURN OVER

Thực đơn chay giao tận nhà tháng 11 năm 2026

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

THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU
23	24	25	26	27
WG Pancake với siro SF & Smart Balance Sữa chua FF (2) Nước cam & sữa 1% (1) --- Salad đặc trưng không gà chay Dưa leo & cà chua bi thái lát hỗn hợp mùa xuân Bánh mì WW (2) Nước sốt sốt balsamic Quýt IW --- Cá Sub với Salsa Ranchera đậu đen Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Gạo chay Mexico Hỗn hợp 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 Cơm chanh ngò chay Bánh tortilla ngô trắng mini WG (2) Pico de Gallo cam tươi --- Mì Ý WW Penne với sốt bò xay & sốt sốt marinara phô mai Parmesan Hỗn hợp rau củ Ý IW Những Món Ăn Nhỏ Về Dứa 1% sữa	Túi yến mạch WG Granola Sô-cô-la WG Sữa chua FF (2) Nước cam - dứa & sữa 1% (1) --- Salad Hy Lạp chay với đậu garbanzo & không gà (hành tây, cần tây, cà chua, ngò rí, mùi tây, ớt đỏ, húng quế) Bánh mì dẹt WG Hummus IW Pears --- Thịt bò cắt khối với nước sốt nâu nấm chay vùng quê cà rốt khoai tây nghiền Quýt IW 1% sữa (1)	**Thực đơn Lễ Tạ ơn** Thịt gà non không gà với khoai tây nghiền và nước sốt nấm chay kiểu Country đậu que và cà rốt Bánh mì Hawaii bánh bí ngô cam tươi 1% sữa (1)	**Thực đơn Lễ Tạ ơn** viên không thịt 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 không gà với đậu que chay và cà chua Salad kiểu Mexico WW Dinner Roll IW Pears --- Gà nướng không gà với salsa Tomatillo Đậu Pinto tự làm Đậu Hà Lan và Cà Rốt Bánh tortilla ngô trắng WG (2) táo tươi 1% sữa (1)				

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