

THỰC ĐƠN DINH DƯỠNG HÀNG NGÀY CỦA ÔNG BÀ TẠI VIỆN DƯỠNG LÃO NAM AN

THỰC ĐƠN (TUẦN 1 & TUẦN 3)							
	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
SÁNG (7:30)	Bánh cuốn nhân thịt	Phở bò	Bánh giò	Nui thịt băm	Soup gà rau củ	Miến gà ta	Hủ tiếu tôm thịt
	Sữa chua	Sữa chua	Sữa chua	Sữa chua	Sữa chua	Sữa chua	Sữa chua
BỮA PHỤ 1 (10:00)	Trái cây theo mùa	Nước cam	Trái cây theo mùa	Bánh nậm	Trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Bánh ngọt tươi
TRƯA (12:00)	Gà chiên bột	Gà kho gừng	Đậu hũ non om thịt băm	Thịt gà phi lê chua ngọt	Thịt kho tiêu	Lươn Nhặt áp chảo	Trứng chiên thịt băm
	Canh cải bẹ xanh thịt băm	Canh rau dền tôm khô	Canh đu đủ hầm sườn non	Canh cải xanh tôm khô	Canh củ cải trắng su su sườn non	Soup rau củ thịt băm	Canh bí xanh tôm nõn
	Cải bó xôi xào tỏi	Bí đỏ luộc	Cải ngọt xào tỏi	Rau dền luộc	Bí đỏ luộc	Bông cải luộc	Cải thìa sốt đậu hàu
	Chuối cau	Chuối cau	Chuối cau	Chuối cau	Chuối cau	Chuối cau	Chuối cau
BỮA PHỤ 2 (15:00)	Nước cam	Sữa chua nha đam	Bột ngũ cốc	Nước ép ổi	Trái cây theo mùa	Nước cam	Bột ngũ cốc
TỐI (5:30) NHÓM ĂN CƠM	Chả lụa kho trứng	Thịt viên chiên sốt cà chua	Cá diêu hồng kho tộ	Cá sapa Nhặt sốt đầu hàu	Cá lóc hấp hành	Thịt kho trứng	Cá diêu hồng sốt chua ngọt
	Canh xà lách xoong thịt băm	Soup rau củ thịt băm	Canh rau mồng tơi tôm khô	Soup rau củ thịt băm	Canh bí xanh tôm nõn	Canh cải ngọt thịt băm	Soup rau củ thịt băm
	Mướp hương xào tôm nõn	Cải bó xôi xào tỏi	Rau dền luộc + trứng gà	Cải ngọt xào tỏi	Bắp cải luộc mềm	Khố qua xào trứng	Su su xào tỏi
	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
NHÓM ĂN CHÁO	CHÁO THỊT BẮM RAU CÚ	CHÁO CÁ LÓC NĂM RƠM	CHÁO THỊT BÒ KHOAI TÂY CÀ RỐT	CHÁO CÁ HỒI	CHÁO ĐẬU ĐỎ SƯỜN NON	CHÁO GÀ RAU CÚ	CHÁO HẠT SEN THỊT BẮM
	Trà	Trà	Trà	Trà	Trà	Trà	Trà

THỰC ĐƠN (TUẦN 2 & TUẦN 4)							
	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY	CHỦ NHẬT
SÁNG (7:30)	Bánh cuốn nhân thịt	Phở bò	Bánh bao nhân thịt	Bún gạo tôm thịt	Bún bò Huế	Bánh giò	Phở Gà
	Sữa chua	Sữa chua	Sữa chua	Sữa chua	Sữa chua	Sữa chua	Sữa chua
BỮA PHỤ (10:00)	Nước cam tươi	Nước ép ổi	Trái cây theo mùa	Bánh nậm	Trái cây theo mùa	Nước cam tươi	Trái cây theo mùa
TRƯA (12:00)	Cá lóc phi lê chấm nước mắm chua ngọt	Cá hồi nướng giấy bạc	Cá lóc kho tộ	Cá sapa Nhặt áp chảo	Gà đùi phi lê chiên bột	Gà kho gừng	Trứng chiên thịt băm
	Canh bông cải tôm nõn	Canh đậu hũ non thịt băm	Canh củ cải trắng su su sườn non	Canh đậu hũ non thịt băm	Canh đu đủ hầm sườn non	Canh khoai sọ thịt băm	Canh bí xanh tôm nõn
	Bông cải luộc	Cải bó xôi xào tỏi	Mướp hương xào tỏi	Bông cải luộc	Su su luộc	Cải bó xôi xào tỏi	Cải thìa sốt đậu hàu
	Chuối cau	Chuối cau	Chuối cau	Chuối cau	Chuối cau	Chuối cau	Chuối cau
BỮA PHỤ 2 (15:00)	Bánh ngọt	Nước chanh	Bột ngũ cốc	Sinh tố trái cây theo mùa	Trái cây theo mùa	Bột ngũ cốc	Bánh ngọt
TỐI (5:30) NHÓM ĂN CƠM	Cá diêu hồng phi lê hấp chấm sốt	Thịt gà phi lê chiên+ sốt chua ngọt	Thịt kho trứng	Cá chẽm chiên muối sả	Canh chua cá lóc bông rút xương	Cá diêu hồng phi lê chiên + nước mắm chua ngọt	Cá diêu hồng sốt chua ngọt
	Canh khố qua dồn thịt	Canh cải xanh tôm khô	Canh rau ngót nấu nấm bào ngư	Canh rau tần ô thịt băm		Canh rau mồng tơi tôm khô	Soup rau củ thịt băm
	Cải bó xôi xào tỏi	Bí đỏ luộc	Khoai tây xào cần	Rau mồng luộc	Cải thìa luộc	Cải ngọt xào tỏi	Su su xào tỏi
	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng	Cơm trắng
NHÓM ĂN CHÁO	CHÁO THỊT BẮM RAU CÚ	CHÁO CÁ LÓC NĂM RƠM	CHÁO THỊT BÒ KHOAI TÂY CÀ RỐT	CHÁO CÁ HỒI	CHÁO ĐẬU ĐỎ SƯỜN NON	CHÁO GÀ RAU CÚ	CHÁO HẠT SEN THỊT BẮM
	Trà	Trà	Trà	Trà	Trà	Trà	Trà