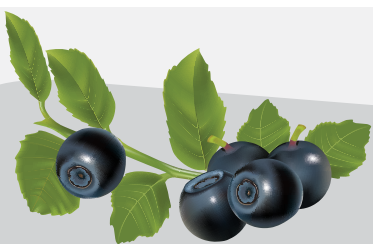


### TUẦN 1

	Thứ hai 12.6	Thứ ba 13.6	Thứ tư 14.6	Thứ năm 15.6	Thứ sáu 16.6	Thứ bảy 17.6	Chủ nhật	
<b>SÁNG</b>	Mì xá xíu	Hủ tíu dai tôm thịt	Bún mọc	Phở nạm bò gân	Bánh canh giò heo	Xôi mặn	Mì trần bò tái	
<b>TRƯA</b>	Cơm chiên muối – tỏi	Thịt rang mè mật ong	Thịt kho tiêu	Vịt ram gừng	Bún thịt heo quay Chè thạch nhãn	Sườn chiên sả ớt	Bún chả giò	
	Gà chiên giòn	Cá kèo kho rau răm	Tôm rang mỡ hành	Chả cá thác lác chiên		Thịt bò xào		
	Thịt xá xíu	Cà chua dồn thịt	Chả thịt mắm chưng	Thịt bò xào		Trộn salad giấm		
	Cải ngọt xào	Mướp xào giá hẹ	Dưa leo cà chua	Rau càng cua trộn thịt bò xào		Canh tần ô		
	Canh salad xon	Canh chua thơm	Canh khoai mỡ	Canh bí đỏ khoai môn		Dưa hấu		Chuối sứ
	Thơm	Sơri	Nho VN	Chuối già				
<b>XẾ</b>	Sushi cuộn	Bánh khoai mì nướng	Mì Ý spaghetti	Bún bò viên	Khoai tây chiên phomai			
	Nước chanh tươi	Sữa tươi ovaltine	Nước ép thơm	Chè đậu xanh	Sữa tươi chocolat			
<b>CHIỀU</b>	Sườn chiên sả	Gà om xá xí	Thịt nạc kho tiêu	Tôm thịt kho củ cải	Chả lụa kho trứng cút	Sườn cốt lết ram	Gà chiên nước mắm	
	Đậu hủ bi om cà chua	Trứng chiên	Bò xào hành cần	Cà chua dồn thịt	Cá ngừ trộn salad	Bò viên xào		
	Salad trộn giấm	Susu xào	Cà chua dưa leo	Cải ngọt xào	Canh cải ngọt	Bông cải cà rốt	Cải bắp xào	
	Canh bí xanh	Canh rau ngót	Canh tần ô	Canh cà chua trứng	Canh cải ngọt	Canh susu khoai tây	Canh rong biển	
	Thơm	Sơri	Nho VN	Chuối già	Chè	Dưa hấu	Chuối sứ	
<b>KHUYA</b>	Phở gà	Mì trần bò viên	Cháo ếch	Hủ tíu hoành thánh	Bánh mì thịt phá lấu	Bánh giò	Xôi mặn	

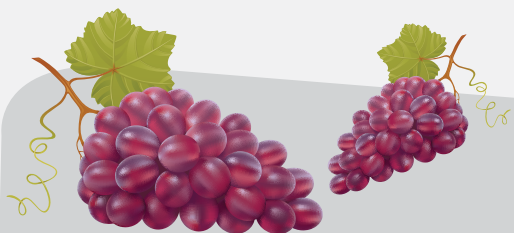


### TUẦN 2

	Thứ hai 19.6	Thứ ba 20.6	Thứ tư 21.6	Thứ năm 22.6	Thứ sáu 23.6	Thứ bảy 24.6	Chủ nhật	
<b>SÁNG</b>	Mì hoành thánh	Hủ tíu dai tôm thịt	Bún bò viên	Phở nạm bò gân	Bánh ướt chả	Bánh mì pate xúc xích	Miến gà	
<b>TRƯA</b>	Cơm chiên Ý	Sườn que nướng sả	Sườn non chưng tương	Vịt nấu cháo	Mì lẩu Thái Chè Thái	Tôm rang ba rọi	Hủ tíu bò kho	
	Xúc xích xông khói Trứng, thịt xay	Filet cá basa chiên	Gà rôti	Cá sapa nướng dầu hào		Trứng thịt mỡ chưng		
	Củ dền đậu hà lan boro Xốt Omumexico	Đậu hũ dồn thịt xốt cà	Cá ngừ hộp trộn	Trứng chiên dưa cải		Cà chua dưa leo		
	Cải bắp+ cần tây trộn mayonnaise	Hủ qua xào trứng	Salad giấm	Cải ngọt xào nấm bào ngư		Canh khoai mỡ		
	Súp cà chua	Canh chua rau muống	Canh bí xanh	Canh đậu hũ non nấu cải chua		Thơm		Thanh long
	Dưa hấu	Nhãn	Nho VN	Chuối sứ				
<b>XẾ</b>	<b>Chả giò chiên</b>	<b>Bánh tầm muối mè</b>	<b>Mì trần xá xíu khô</b>	<b>Bún gạo thịt gà</b>	<b>Bánh mì nướng bơ tỏi</b>	<del></del>	<del></del>	
	<b>Nước mát nha đam</b>	<b>Sữa tươi Milo</b>	<b>Nước ép carot - cam</b>	<b>Nước trà chanh</b>	<b>Yaourt</b>	<del></del>	<del></del>	
<b>CHIỀU</b>	Chả lụa kho tiêu	Thịt xá xíu ram	Thịt rang mật ong	Sườn xào chua ngọt	Gà chiên giòn	Filet cá basa chiên	Sườn chiên sả	
	Thịt bò xào củ hành	Cá lóc kho thơm	Cá kèo kho rau răm	Trứng chiên cuộn pate	Cơm chiên tỏi	Thịt nạc kho tiêu	Cà chua dồn thịt	
	Trộn salad giấm	Rau lang cải bắp luộc	Bông cải đậu ve xào nấm	Mướp xào giá hẹ	Cà chua dưa leo	Rau muống xào tỏi	Đậu ve bông cải carot xào	
	Canh bí xanh	Canh cải bắp	Canh rau má	Canh cải chua đậu non	Canh củ cải bò viên	Canh cà chua trứng	Canh salad xon	
	Dưa hấu	Nhãn	Nho VN	Chuối sứ	Chè	Thơm	Thanh long	
<b>KHUYA</b>	Nui nấu xương	Bánh mì bò kho	Cháo gỏi gà	Hủ tíu sườn đỏ	Sushi cuộn	Bánh há cảo hấp	Bánh dày chả lụa	

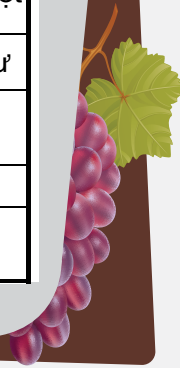


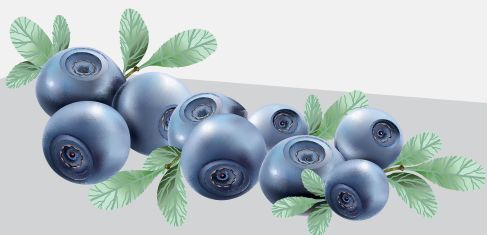




### TUẦN 4

	Thứ hai 03.7	Thứ ba 04.7	Thứ tư 05.7	Thứ năm 06.7	Thứ sáu 07.7	Thứ bảy 08.7	Chủ nhật
<b>SÁNG</b>	Mì thập cẩm	Hủ tíu tôm thịt	Bún giò heo	Phở nạm bò gân	Nui nấu xương thịt	Bánh ướt chả	Phở gà
<b>TRƯA</b>	Cơm trộn hàn quốc	Thịt nạc kho tiêu	Nạc dăm củ cải muối xào mắm ruốc	Gà nướng muối ớt	Bún bò Huế - Chè bánh lọt	Thịt kho tiêu	Bún thịt bò xào
	Tôm tươi + Thịt xay	Cá hường chiên sả	Chả cá thác lác chiên	Cá hú kho thơm		Rau muống xào	
	Trứng chiên xúc xích phô mai	Chả thịt trứng muối nấm rơm	Đậu hũ dồn thịt sốt cà	Trứng chiên bắp đậu		Cá điêu hồng nấu canh ngọt	
	Bông cải cải rớt đậu que bắp non xào	Đậu bắp rau lang luộc	Rau muống xào tỏi	Salad trộn giấm		Chuối già	
	Canh Kim chi đậu hũ non	Canh cua rau đay	Canh thơm cà chua	Canh tần ô		Nhãn	
	Thơm	Thanh long	Chuối cau	Dưa hấu			
<b>XẾ</b>	Há cảo hấp	Rau câu yaourt	Mì trộn Hàn Quốc	Soup măng cua	Khoai lang rắc đường		
	Nước ép tắc	Sữa đậu nành	Nước trà chanh	Chè sương sáo hạt é	Yaourt dâu tươi		
<b>CHIỀU</b>	Thịt kho trứng cút	Sườn cốt lết áp chảo	Cánh gà chiên nước mắm	Ếch chiên bơ	Cơm chiên hải sản	Chả lụa kho tiêu	Thịt rang mật ong
	Thịt bò xào khoai tây	Đậu hũ om cà chua	Thịt xào lúc lắc	Ba rọi + lười khía	Trứng opla	Cá điêu hồng chiên	Bò xào cải ngọt
	Salad trộn giấm	Bầu xào	Cải thìa xào	Salad trộn giấm	Cải bắp xào	Giá hẹ xào mướp	Nấm bào ngư
	Canh tần ô	Canh khổ qua dồn thịt	Canh rong biển	Canh bí xanh	Canh cải ngọt	Canh bí đỏ khoai môn	Canh soup
	Thơm	Thanh long	Chuối cau	Dưa hấu	Chè	Chuối già	Nhãn
<b>KHUYA</b>	Phở bò viên	Bánh canh cua	Cháo thịt bò hầm	Bánh mì cari gà	Sushi cuộn	Bánh dày chả lụa	Bánh mì xúc xích





### TUẦN 5

	Thứ hai 10.7	Thứ ba 11.7	Thứ tư 12.7	Thứ năm 13.7	Thứ sáu 14.7	Thứ bảy 15.7	Chủ nhật	
<b>SÁNG</b>	Mì hoành thánh	Hủ tíu dai tôm thịt	Bún riêu cua	Phở nạm bò gân	Bánh mì chả jambon	Cháo giò heo nấm rơm	Mì trần bò viên	
<b>TRƯA</b>	Cơm chiên tỏi	Thịt kho trứng	Sườn xào sate, ớt xanh củ hành	Cánh gà chiên nước mắm	Bánh mì bò xúc xích sốt vang - Yogourt cam	Ba rọi khía	Mì khô gà chiên giòn	
	Bò xào lúc lắc	Cá hấp giở chiên	Ếch xào lăn	Cá mó chiên giòn		Cá hường chiên sả		
	Thịt bò ớt xanh củ hành củ tỏi	Tôm cá viên xào bông cải da heo	Chả mực chiên	Trứng cuộn Pate		Salad cà chua		
	Cải ngọt xào	Bầu + cải bắp luộc	Đậu đũa xào	Salad trộn dầu dấm		Canh cải thảo nấm rơm		
	Canh rau củ	Canh rau dền mỏng tỏi	Canh khoai môn bí đỏ	Canh hẹ đậu hủ non		Thanh long		Dưa hấu
	Chuối sứ	Nho VN	Thơm	Nhãn				
<b>XẾ</b>	Xôi bắp gà nướng	Bánh Flan phomai	Bún thịt xào	Mì hoành thánh	Bánh su kem			
	Nước chanh dây	Sữa tươi Chocolate	Nước ép cải rốt dậu	Chè bánh lọt	Cafe sữa đá			
<b>CHIỀU</b>	Thịt kho trứng	Vịt ram gừng	Thịt kho su hào	Heo quay kho cải chua	Thịt kho tiêu	Thịt khía	Ba rọi chiên	
	Đậu bi rang muối	Trứng chiên cuộn pate	Cà chua nhồi thịt	Chả cá chiên	Thịt bò xào	Filet cá basa chiên sả ớt	Trứng opla	
	Rau muống luộc	Cải bắp xào	Susu xào	Giá hẹ xào	Trộn salad giấm	Cà chua dưa leo	Cà chua dưa leo	
	Canh hẹ đậu hủ	Canh bầu nấu tôm	Canh cải ngọt	Canh chua rau muống	Canh rong biển	Canh củ cải bò viên	Canh soup	
	Chuối sứ	Nho VN	Thơm	Nhãn	Chè	Thanh long	Dưa hấu	
<b>KHUYA</b>	Phở gà	Hủ tíu bò tái	Cháo đậu đỏ thịt kho tiêu	Hủ tíu bò kho	Bánh mì thịt	Bánh há cảo	Bánh bao thịt	

