

BẾP CÔ BA

THỰC ĐƠN THÁNG 10/2024

TUẦN 5

(Từ ngày 28 tháng 10 đến ngày 31 tháng 10)

STT/ Ngày ăn	THỨ 2 Ngày 28/10	THỨ 3 Ngày 29/10	THỨ 4 Ngày 30/10	THỨ 5 Ngày 31/10
1	Cơm trắng gạo thơm	Cơm trắng gạo thơm	Cơm trắng gạo thơm	Cơm trắng gạo thơm
2	Thịt heo kho đậu	Thịt gà kho gừng xả	Thịt băm sốt cà chua	Thịt heo kho trứng
3	Ruốc tôm thịt	Chả cá sốt	Trứng hấp rau củ	Ruốc bẻ bẻ
4	Bí xanh xào cà rốt	Giá đỗ xào	Cải thảo xào	Bắp cải xào
5	Canh thịt băm nấu chua	Canh bí xanh ninh xương	Canh cải nấu cua	Canh bí đỏ xương
Bữa phụ	Sữa Mộc Châu vị	Thạch + Bánh gạo	Sữa Mộc Châu vị	Sữa Mộc Châu vị