

November 2024

To reserve or cancel, please call by 1pm on the business day prior (925) 500-8241

All Meals Are Served With Milk.



2024年11月

如需预订或取消, 请在前一个工作日下午 1 点之前致电 (925) 500-8241

所有餐点均配有牛奶。




				Valencia Chicken Paella+ (includes rice), Roasted Seasoned Vegetables, Minestrone Soup*, Fruit 瓦伦西亚鸡肉海鲜饭+ (含米饭) 烤调味蔬 菜、蔬菜通心粉汤*、水果					
Baked Ziti, Grilled Zucchini+, Red Lentil Soup*, Fruit, 烤通心粉、烤西葫芦+、 红扁豆汤*、水果、	4	Bowtie Chicken Pasta, Fresh Vegetable Blend+*, Tomato Basil Cream Soup, Fruit 蝴蝶结鸡肉意面、新鲜蔬菜混合+*、 番茄罗勒奶油汤、水果	5	Beef and Vegetables, Brown Rice, Mushroom-Barley Soup, Fruit+ 牛肉和蔬菜, 糙米, 蘑菇大麦汤, 水果+	6	Pork Tenderloin, Garlic Mashed Potatoes+, Hot and Sour Soup, Fruit, WW Roll 猪里脊肉, 蒜香土豆泥+, 酸辣汤, 水果, WW 面包卷	7	Turkey Enchilada Rice Casserole, Seasoned Broccoli+, Minestrone Soup*, Fruit 火鸡辣酱玉米卷饭砂锅、调味西兰花+、 蔬菜通心粉汤*、水果	8
 Office and senior sites closed 办公室和高级场所关闭	11	Mexican Beef Lasagna, Black Bean & Corn Salad+, Tomato Basil Cream Soup, Fruit < > 墨西哥牛肉千层面、黑豆玉米沙拉+、 番茄罗勒奶油汤、水果 < >	12	Pineapple Pork+, Mac Salad, Mushroom- Barley Soup, White Rice, Fruit 菠萝猪肉+, 通心粉沙拉, 蘑菇大麦 汤, 白米饭, 水果	13	Vegetable and Turkey Stir Fry+*, Brown Rice, Hot and Sour Soup, Fruit+ 蔬菜火鸡炒菜+*、糙米、酸辣汤、水果+	14	Chicken Macaroni Casserole, Peas and Onions, Minestrone Soup*, Fruit+ 鸡肉通心粉砂锅、豌豆洋葱、蔬菜通心 粉汤*、水果+	15
	18	Turkey Burger Pie*, Buttermilk Mashed Potatoes+, Tomato Basil Cream Soup, Fruit, WW Roll 火鸡汉堡派*、酪乳土豆泥+、番茄罗 勒奶油汤、水果、WW 面包卷	19	Pork Carnitas Tacos, Spanish Rice, Pinto Beans, Mushroom- Barley Soup, Fruit+ 猪肉玉米卷, 西班牙米饭, 斑豆, 蘑菇大麦汤, 水果+	20	Garlic Ginger Ramen with Beef and Vegetables+*, Hot and Sour Soup, Fruit 蒜蓉牛肉蔬菜姜拉面+*、酸辣汤、水果	21	Chicken Mole, White Rice, Mexican Coleslaw+, Minestrone Soup*, Fruit 鸡肉酱、白米饭、墨西哥凉拌卷心菜+、 蔬菜通心粉汤*、水果	22
Mushroom Spinach Stroganoff+*, Mashed Potatoes+, Red Lentil Soup*, Fruit 蘑菇菠菜沙拉酱+*、土豆泥+、 红扁豆汤*、水果	25	Tuna Macaroni Bake, Roasted Carrots*, Tomato Basil Cream Soup, Fruit+ 金枪鱼通心粉烤面、烤胡萝卜*、 番茄罗勒奶油汤、水果+	26	Thanksgiving Meal: Roast Turkey with Seasoned Sauce, Green Bean Casserole, Mashed Potato Soup+* , WW Roll, Fruit, Pumpkin Pie Bread Pudding 感恩节大餐: 烤火鸡 配调味酱、青豆砂锅、土豆泥汤+*、 WW卷、水果、南瓜饼面包布丁	27	 Office and senior sites closed 办公室和高级场所关闭	28	 Office and senior sites closed 办公室和高级场所关闭	29

Menu Key
* Vitamin A Source
+ Vitamin C Source
High Salt
@ Spicy
V No Meat, made with vegetable base
WW-Whole Wheat
<> High Sodium Day

The Open Heart Kitchen Senior Meal Program is partially funded by the Alameda County Area Agency on Aging and the Tri-Valley Cities
Suggested Donation: \$3 / Meal
Donate online: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
Donate by check: Payable to "Open Heart Kitchen",
1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: "C-1 Meal")

Open Heart Kitchen 長者膳食計劃部分是由阿拉米達縣地區老齡化機構及三谷城市資助
建議捐贈限額為: 3 美元/餐
網上捐贈: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
如寄支票, 支票抬頭請寫: Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: "C-1 Meal")

菜單關鍵詞
* 維生素 A 來源
+ 維生素 C 來源
高鹽
@ 辛辣
V 素食, 以蔬菜為基礎
WW- 全麥
<> 高鈉日

				Paella de pollo valenciana+ ¹ (incluye arroz), verduras asadas sazonadas, sopa minestrone*, fruta 발렌시아 치킨 파에야+(밥 포함), 구운 양 념 야채, 미네스트로네 수프*, 과일
Ziti al horno, calabacín a la parrilla+, ⁴ sopa de lentejas rojas*, fruta, 구운 지티, 구운 호박+, 붉은 렌즈콩 수 프*, 과일,	Pasta con pollo y moño, mezcla de ⁵ verduras frescas+*, sopa de crema de tomate y albahaca, fruta 보우타이 치킨 파스타, 신선한 야채 블렌 드+*, 토마토 바질 크림 수프, 과일	Carne de res y verduras, arroz ⁶ integral, sopa de cebada y champiñones, fruta+ 쇠고기와 야채, 현미, 버섯-보리 수 프, 과일+	Solomillo de cerdo, puré de ⁷ patatas con ajo, sopa agridulce, fruta, panecillo WW 돼지 고기 안심, 마늘 으갠 감자+, 매 콤달콤 수프, 과일, WW 롤	Cazuela de arroz con enchiladas ⁸ de pavo, brócoli sazonado+, sopa minestrone*, fruta 터키 엔칠라다 라이스 캐서롤, 양념 브로콜리+, 미네스트로네 수프*, 과일
 ¹¹ Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위 현장 폐쇄	Lasaña de carne mexicana, ¹² ensalada de frijoles negros y maíz, sopa crema de tomate y albahaca, fruta < > 멕시칸 비프 라자냐, 블랙빈 & 콘 샐러드+, 토마토 바질 크림 수프, 과일 < >	Cerdo con piña, ensalada de ¹³ macarrones, sopa de cebada y champiñones, arroz blanco, fruta 파인애플 돼지고기+, 맥샐러드, 버섯보리 수프, 흰쌀, 과일	Salteado de verduras y pavo+*, ¹⁴ arroz integral, sopa agridulce, fruta+ 야채와 칠면조 볶음+*, 현미, 매콤달콤 수프, 과일+	Cazuela de macarrones con ¹⁵ pollo, guisantes y cebollas, sopa minestrone*, fruta+ 치킨 마카로니 캐서롤, 완두콩과 양 파, 미네스트로네 수프*, 과일+
Enchilada de papa, frijoles negros, ¹⁸ sopa de lentejas rojas*, fruta+ 감자 엔칠라다, 검은콩, 붉은 렌즈콩 수프*, 과일+	Pastel de hamburguesa de pavo*, ¹⁹ puré de papas con suero de leche+, sopa de crema de tomate y albahaca, fruta, panecillo WW 터키 버거 파이*, 버터밀크 으갠 감자+, 토 마토 바질 크림 수프, 과일, WW 롤	Tacos de carnitas de cerdo, arroz ²⁰ español, frijoles pintos, sopa de cebada y champiñones, fruta+ 돼지고기 카르니타스 타코, 스페인식 쌀, 핀토콩, 버섯-보리 수프, 과일+	Ramen con ajo, jengibre, carne y ²¹ verduras+*, sopa agridulce, fruta 쇠고기와 야채가 들어간 마늘 생강 라면+*, 매콤달콤한 수프, 과일	Pollo con mole, arroz blanco, ²² ensalada de col mexicana+, sopa minestrone*, fruta 치킨 몰레, 흰 쌀, 멕시칸 콜슬로+, 미네스트로네 수프*, 과일
Stroganoff+ de espinacas y ²⁵ champiñones*, puré de patatas+, sopa de lentejas rojas*, fruta 버섯 시금치 스트로가노프+*, 으갠 감 자+, 붉은 렌즈콩 수프*, 과일	Macarrones con atún al horno, ²⁶ zanahorias asadas*, crema de tomate y albahaca, Fruit+ 참치 마카로니 베이크, 구운 당근*, 토 마토 바질 크림 수프, 과일+	Comida de Acción de Gracias: pavo ²⁷ asado con salsa sazonada, cazuela de judías verdes, sopa de puré de patatas+*, panecillo WW, fruta, pudín de pan con pastel de calabaza 추수감사절 식사: 칠면조 구이 양념소스, 녹두전골, 으갠 감자 수프+*, 월드 롤 과일, 호박 파이 빵 푸딩	 ²⁸ Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위 현장 폐쇄	 ²⁹ Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위 현장 폐쇄

lecta de Menu
* Fuente de Vitamina A
+ Fuente de Vitamina C
Mucha Sal
@ Picoso
V Vegetariana, con una base de vegetal.
WW- Integral
<> Día alto en sodio

El Programa de comidas para personas mayores de Open Heart Kitchen es parcialmente financiado por la Agencia de la Area de Alameda County y las ciudades en el Tri-Valley.
Donación Sugerida: \$3 / comida
Donar en línea: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
Donar por cheque enviado por correo: Pagadero a Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (En el memo: "C-1 Meal")

Open Heart Kitchen 시니어 급식프로그램은 Alameda County Area Agency on Aging and the Tri-Valley Cities에서 부분적으로 자금을 지원합니다.
권장 기부금: \$3/식사
온라인 기부: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
수표 기부: 수취인: "Open Heart Kitchen", 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (메모: "C-1 Meal")

메뉴 키
* 비타민 A 공급원(≥ 840mg)
+ 비타민 C 공급원(≥ 90mg)
고염분(≥ 1,000mg)
@ 매운
V No Meat, 야채 베이스로 만든
WW-통 밀
<> 고나트륨의 날