

September 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9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。

 <p>LABOR DAY</p> <p>Office and senior sites closed 办公室和高级场所关闭</p>	<p>Labor Day Celebration: 3 Oven Fried Chicken, Mashed Sweet Potatoes*, Chunky Tomato Vegetable Soup+*, Fruit, WW Roll, Butterscotch Walnut Brownies < > 劳动节庆祝活动: 烤鸡、红薯泥*、大块番茄蔬菜汤+*、水果、WW 面包卷、奶油核桃布朗尼 < ></p>	<p>Sweet and Sour Pork+, Brown Rice, 4 Stir Fry Vegetables+, Broccoli-Potato Soup+*, Fruit 咕噜肉+、糙米、炒蔬菜+、 西兰花土豆汤+*、水果</p>	<p>Turkey Tomato Chili, Corn with Red 5 Peppers, Cornbread, Country Style Split Pea Soup, Fruit+ 火鸡番茄辣椒、红辣椒玉米、玉米面包、 乡村风味豌豆汤、水果+</p>	<p>Tamale Pie(Beef), Green Bean with Red 6 Peppers, Green Goodness Soup, Fruit+, WW Roll 玉米粉蒸肉馅饼(牛肉)、青豆配红 椒、绿色美味汤、水果+、 WW 面包卷</p>
<p>Cheese Raviolis in Creamy Bell Pepper 9 Marinara, Herbed Green Beans, Pearl Barley Soup, Fruit+, WW Roll 奶油甜椒意式奶酪馄饨、香草青豆、 珍珠大麦汤、水果+、WW 面包卷</p>	<p>Rosemary Pork & Potato Stew, 10 Cheddar Biscuit, Chunky Tomato Vegetable Soup+*, Fruit < > 迷迭香猪肉土豆炖菜、切达干酪饼 干、大块番茄蔬菜汤+*、水果 < ></p>	<p>Chicken Cacciatore, Italian 11 Vegetables+*, Broccoli-Potato Soup+, Fruit, WW Roll 意式炖鸡、意大利蔬菜+*、西兰花土豆 汤+、水果、WW 面包卷</p>	<p>Shepherd's Pie(Beef)*+, 12 Baked Fresh Zucchini, WW Roll, Country Style Split Pea Soup, Fruit 牧羊人派(牛肉)*+、烤新鲜西葫芦、 WW 面包卷、乡村风味豌豆汤、水果</p>	<p>Pork Carnitas, Spanish Rice, Carrots*, 13 Green Goodness Soup, Fruit+ 猪肉卷、西班牙米饭、胡萝卜*、 绿色美味汤、水果+</p>
<p>WW Penne Pasta with Garlic and Herbs, 16 Roasted Sweet Potatoes* & Apples, Pearl Barley Soup, Fruit+ WW 大蒜香草通心粉、烤红薯*和苹 果、薏米汤、水果+</p>	<p>Tuna Casserole, Honey & Thyme 17 Roasted Carrots*, Chunky Tomato Vegetable Soup+*, Fruit 金枪鱼砂锅、蜂蜜百里香烤胡萝卜*、 大块番茄蔬菜汤+*、水果</p>	<p>Turkey Tarragon over Brown Rice, 18 Seasoned Fresh Vegetables+*, Broccoli-Potato Soup+, Fruit 火鸡龙蒿配糙米、调味新鲜蔬菜+*、西 兰花土豆汤+、水果</p>	<p>Chunky Spaghetti (Beef), Green Beans 19 with Red Peppers, Country Style Split Pea Soup, Fruit+ 粗粒意大利面(牛肉)、青豆配红椒、 乡村风味豌豆汤、水果+</p>	<p>Orange Stir Fried Chicken+, 20 Brown Rice, Fresh Zucchini & Carrots*, Green Goodness Soup, Fruit 橙子炒鸡+, 糙米, 新鲜西葫芦和胡萝 卜*, 绿色美味汤, 水果</p>
<p>Cheese & Vegetable Lasagna+*, 23 Broccoli & Carrots+*, WW Roll, Pearl Barley Soup, Fruit 奶酪蔬菜千层面+*、西兰花胡萝卜+*、 WW 面包卷、薏米汤、水果</p>	<p>Curry Lemon Chicken, Seasoned Peas 24 with Onions, Soup, Chunky Tomato Vegetable Soup+*, Fruit, WW Roll 咖喱柠檬鸡、洋葱豌豆、汤、 大块番茄蔬菜汤+*、水果、WW 面包卷</p>	<p>Sicilian Turkey Rice Skillet, 25 Capri Blend*, Broccoli-Potato Soup+, Fruit 西西里火鸡米饭煎锅、卡普里混合*、 西兰花土豆汤+、水果</p>	<p>Old Fashioned Meatloaf, Herb Mashed 26 Potatoes+, Country Style Split Pea Soup, Fruit, WW Roll 老式肉饼、香草土豆泥+、 乡村风味豌豆汤、水果、WW 面包卷</p>	<p>Sesame Noodles with Pork & Cabbage, 27 Ginger Carrots*, Green Goodness Soup, Fruit+ 芝麻面配猪肉和卷心菜、姜胡萝卜*、 绿色美味汤、水果+</p>
<p>Santa Fe Mac and Cheese*, 30 Normandy Mixed Vegetables+, Pearl Barley Soup, Fruit, WW Roll, < > 圣达菲奶酪通心粉*、诺曼底什锦蔬菜+、 珍珠大麦汤、水果、WW 面包卷、< ></p>				

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

Septiembre 2024




2024년 9월

Para reservar o cancelar, llame antes de la 1:00 p. m. del día hábil anterior al (925) 500-8241

예약 및 취소는 영업일 전날 오후 1시까지 (925) 500-8241로 전화주세요.

Todas las comidas se sirven con leche.

모든 식사에는 우유가 제공됩니다.

 <p>2</p> <p>Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위 현장 폐쇄</p>	<p>3</p> <p>Celebración del Día del Trabajo: Pollo frito al horno, puré de batatas*, sopa de tomate con verduras y trocitos*, fruta, panecillo integral, brownies de nueces y caramelo < ></p> <p>노동절 기념: 오븐 프라이드 치킨, 으깬 달콤한 감자*, 청키 토마토 야채 수프+*, 과일, WW 롤, 버터스카치 월넛 브라우니 < ></p>	<p>4</p> <p>Cerdo agridulce+, arroz integral, verduras salteadas+, sopa de brócoli y papas+*, fruta</p> <p>새콤달콤 돼지고기+, 현미밥, 볶음야채+, 브로콜리-감자수프+*, 과일</p>	<p>5</p> <p>Chile de pavo y tomate, maíz con pimientos rojos, pan de maíz, sopa de guisantes al estilo casero, fruta+</p> <p>터키 토마토 칠리, 붉은 고추가 들어간 옥수수, 콘브레드, 컨트리 스타일 완두콩 수프, 과일+</p>	<p>6</p> <p>Pastel de tamal (carne de res), judías verdes con pimientos rojos, sopa Green Goodness, Fruit+, panecillo WW</p> <p>타말레 파이(소고기), 붉은 고추가 들어간 녹두, 그린 굿니스 수프, 과일+, WW 롤</p>
<p>9</p> <p>Raviolis de queso en salsa marinara cremosa de pimientos morrones, judías verdes con hierbas, sopa de cebada perlada, Fruit+, panecillo WW</p> <p>크리미 벨페퍼 마리나라 치즈 라비올리, 허브 녹두, 진주보리 수프, 과일+, WW 롤</p>	<p>10</p> <p>Estofado de cerdo y patatas con romero, galleta con queso cheddar, sopa de verduras con tomate y trocitos+*, fruta < ></p> <p>로즈마리 돼지고기 & 감자 스투, 체다 비스킷, 청키 토마토 야채 수프+*, 과일 < ></p>	<p>11</p> <p>Pollo a la cacciatore, verduras italianas+*, sopa de brócoli y patatas+, fruta, panecillo tradicional</p> <p>치킨 카차토레, 이탈리아 야채+*, 브로콜리-감자 수프+, 과일, WW 롤</p>	<p>12</p> <p>Pastel de carne de res+*, calabacín fresco al horno, panecillo integral, sopa de guisantes al estilo campestre, fruta</p> <p>셰퍼드 파이(소고기)+*, 구운 신선한 호박, WW 롤, 컨트리 스타일 완두콩 수프, 과일</p>	<p>13</p> <p>Carnitas de cerdo, arroz español, zanahorias*, sopa Green Goodness, Fruit+</p> <p>돼지고기 카르니타스, 스페인식 쌀, 당근*, 그린 굿니스 수프, 과일+</p>
<p>16</p> <p>Pasta penne WW con ajo y hierbas, batatas asadas* y manzanas, sopa de cebada perlada, Fruit+</p> <p>WW 마늘과 허브가 들어간 페네 파스타, 구운 고구마* & 사과, 진주보리 수프, 과일+</p>	<p>17</p> <p>Cazuela de atún, zanahorias asadas con miel y tomillo*, sopa de verduras con tomates troceados+*, fruta</p> <p>참치 캐서롤, 허니 & 타임 로스트 당근*, 큼직한 토마토 야채 수프+*, 과일</p>	<p>18</p> <p>Pavo al estragón sobre arroz integral, verduras frescas sazonadas+*, sopa de brócoli y papa+, fruta</p> <p>현미밥 위에 터키 타라곤, 양념 생야채+*, 청키 스파게티(소고기), 붉은 고추가 들어간 녹두, 컨트리 스타일 완두콩 수프, 과일+</p>	<p>19</p> <p>Espaguetis con trozos de carne, judías verdes con pimientos rojos, sopa de guisantes al estilo casero, fruta+</p> <p>터키 스파게티(소고기), 붉은 고추가 들어간 녹두, 컨트리 스타일 완두콩 수프, 과일+</p>	<p>20</p> <p>Pollo salteado con naranja+, arroz integral, calabacín fresco y zanahorias*, sopa Green Goodness, fruta</p> <p>오렌지 볶음 치킨+, 현미, 신선한 호박과 당근*, 그린 굿니스 수프, 과일</p>
<p>23</p> <p>Lasaña de queso y verduras+*, brócoli y zanahorias+*, panecillo integral, sopa de cebada perlada, fruta</p> <p>치즈 & 야채 라자냐+*, 브로콜리 & 당근+*, WW 롤, 진주보리 수프, 과일</p>	<p>24</p> <p>Pollo al curry con limón, guisantes sazonados con cebolla, sopa, sopa de verduras con tomates troceados+*, fruta, panecillo tradicional</p> <p>카레 레몬 치킨, 양파를 곁들인 양념 완두콩, 수프, 청키 토마토 야채 수프+*, 과일, WW 롤</p>	<p>25</p> <p>Sartén con arroz y pavo siciliano, mezcla Capri*, sopa de brócoli y papas+, fruta</p> <p>시칠리안 터키 라이스 스킨렛, 카프리 블렌드*, 브로콜리-감자 수프+, 과일</p>	<p>26</p> <p>Pastel de carne a la antigua usanza, puré de patatas con hierbas, sopa de guisantes al estilo campestre, fruta, panecillo tradicional</p> <p>올드 패셔닝 미트로프, 허브 으깬 감자+, 컨트리 스타일 완두콩 수프, 과일, WW 롤</p>	<p>27</p> <p>Fideos de sésamo con cerdo y repollo, zanahorias con jengibre*, sopa Green Goodness, Fruit+</p> <p>돼지고기와 양배추를 넣은 참깨 국수, 생강 당근*, 그린 굿니스 수프, 과일+</p>
<p>30</p> <p>Macarrones con queso de Santa Fe*, verduras mixtas de Normandía+, sopa de cebada perlada, fruta, panecillo WW, < ></p> <p>산타페 맥앤치즈*, 노르망디 혼합 야채+, 진주보리수프, 과일, WW롤, < ></p>				

Tecla de Menú
* 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