

December 2024

Reservations must be made on site




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



2024年12月

必须现场预约

如需取消, 请在前一个工作日下午1点之前致电 (925) 500-8241

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| <p>Spanish Omelette+, Lemon Arugula Salad, Winter-Time Lentil Soup, WW Roll, Fruit 2</p> <p>西班牙煎蛋卷+、柠檬芝麻菜沙拉、冬季扁豆汤、WW 面包卷、水果</p> | <p>Turkey Enchilada Rice Casserole, Seasoned Broccoli+, Cheese and Corn Chowder*, Fruit 3</p> <p>火鸡辣酱玉米卷饭砂锅、调味西兰花+、奶酪和玉米浓汤*、水果</p> | <p>Sloppy Joes(Beef)+, on a WW Bun, Texas Sweet Potato Fries*, Winter Green Super Soup+ , Fruit 4</p> <p>邈邈的乔伊 (牛肉) +, WW 面包, 德克萨斯红薯条*, 冬季绿色超级汤+, 水果</p> | <p>Healthy Moo Shu Pork+, White Rice, Chunky Tomato Vegetable Soup+*, Fruit, 5</p> <p>健康木须肉+、白米饭、大块番茄蔬菜汤+*、水果、</p> | <p>Thai BBQ Chicken, Peach Slaw, White Potato Soup, WW Roll, Fruit+ 6</p> <p>泰式烤鸡, 桃子沙拉, 白土豆汤, WW 面包卷, 水果+</p> |
| <p>Eggplant Parmigiana, Italian Creamy Peas+*, Winter-Time Lentil Soup, WW Roll, Fruit 9</p> <p>帕尔马干酪茄子、意大利奶油豌豆+*、冬季扁豆汤、WW 面包卷、水果</p> | <p>Chicken Broccoli Stir Fry Bowl+* (with brown rice), Cheese and Corn Chowder*, Fruit 10</p> <p>鸡肉西兰花炒碗+* (配糙米)、奶酪玉米浓汤*、水果</p> | <p>Creamy Garlic Pork, Roasted Sweet Potatoes*, Winter Green Super Soup+, WW Roll, Fruit 11</p> <p>奶油蒜香猪肉、烤红薯*、冬青超级汤+、WW 卷、水果</p> | <p>Garden Turkey Meatloaf, Green Bean Casserole, Chunky Tomato Vegetable Soup+*, WW Roll, Fruit 12</p> <p>花园火鸡肉饼、青豆砂锅、大块番茄蔬菜汤+*、WW 面包卷、水果</p> | <p>Mexican Beef Lasagna, Black Bean & Corn Salad+, White Potato Soup, Fruit < > 13</p> <p>墨西哥牛肉千层面、黑豆玉米沙拉+、白土豆汤、水果 < ></p> |
| <p>Mushroom Spinach Stroganoff*, Mashed Potatoes+, Winter-Time Lentil Soup, Fruit 16</p> <p>蘑菇菠菜沙拉酱*、土豆泥+、冬季扁豆汤、水果</p> | <p>Tuna Casserole, Peas, Cheese and Corn Chowder+*, Fruit 17</p> <p>金枪鱼砂锅, 豌豆, 奶酪和玉米浓汤+*, 水果</p> | <p>Shepard's Pie*, Capri Blend Vegetables*, Winter Green Super Soup+, WW Roll, Fruit 18</p> <p>牧羊人派*、卡普里混合蔬菜*、冬青超级汤+、WW 面包卷、水果</p> | <p>Vegetable and Turkey Stir+* Fry, Brown Rice, Chunky Tomato Vegetable Soup+*, Fruit 19</p> <p>蔬菜火鸡炒菜+*、糙米、大块番茄蔬菜汤+*、水果</p> | <p>Chicken Macaroni Casserole, Peas and Onions, White Potato Soup, Fruit+ 20</p> <p>鸡肉通心粉砂锅, 豌豆洋葱, 白土豆汤, 水果+</p> |
| <p>Winter Holiday Meal: Roast Beef with Savory Thyme Sauce, Herb Mashed Potatoes+, French Onion Soup, WW Roll, Fruit, Butterscotch Walnut Brownie 23</p> <p>冬季假期大餐: 烤牛肉配咸味百里香酱、香草土豆泥+、法式洋葱汤、WW 面包卷、水果、奶油核桃布朗尼</p> | <p> 24 Senior Sites Closed 高级站点关闭</p> | <p> 25 Office and senior sites closed 办公室和高级场所关闭</p> | <p>Creamy Fettuccine Primavera(V), Fresh Carrots*, Winter-Time Lentil Soup, Fruit+ 26</p> <p>奶油意大利细面条 Primavera(V)、新鲜胡萝卜*、冬季扁豆汤、水果+</p> | <p>Chicken Spaghetti+, WW Spaghetti Noodles, Garlicky Rainbow Chard, White Potato Soup, Fruit 27</p> <p>鸡肉意大利面+、WW意大利面、大蒜彩虹甜菜、白薯汤、水果</p> |
| <p>Vegetarian Kung Pao+, Brown Rice, Grilled Zucchini, Winter-Time Lentil Soup, Fruit 30</p> <p>素食宫保+、糙米、烤西葫芦、冬令扁豆汤、水果</p> | <p> 31 Senior Sites Closed 高级站点关闭</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")

All meals served with milk
所有餐点均配有牛奶

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

Diciembre de 2024

Las reservas deben realizarse en el sitio.

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



2024년 12월

예약은 현장에서 하셔야 합니다.

취소를 원하실 경우 영업일 전 오후 1시 이전에 (925) 500-8241로 전화주시기 바랍니다.

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| <p>Tortilla española+, ensalada de rúcula y limón, sopa de lentejas de invierno, panecillo WW, fruta</p> <p>스페인 오믈렛+, 레몬 아루굴라 샐러드, 겨울철 렌틸 수프, WW 롤, 과일</p> | <p>Cazuela de arroz con enchiladas de pavo, brócoli sazonado, sopa de queso y maíz*, fruta</p> <p>터키 엔칠라다 라이스 캐서롤, 양념 브로콜리+, 치즈와 콘 차우더*, 과일</p> | <p>Sloppy Joes (carne de res)+, en pan integral, papas fritas de batata texanas*, sopa de verduras de invierno+, fruta</p> <p>슬로피 조(소고기)+, WW 번, 텍사스 고구마 프라이*, 윈터 그린 슈퍼 수프+, 과일</p> | <p>Cerdo Moo Shu saludable+, arroz blanco, sopa de verduras con tomate troceado+*, fruta,</p> <p>건강한 무슈 돼지고기+, 흰쌀, 큼직한 토마토 야채 수프+*, 과일,</p> | <p>Pollo a la barbacoa tailandesa, ensalada de durazno, sopa de papa blanca, panecillo tradicional, fruta+</p> <p>태국식 BBQ 치킨, 복숭아 슬로, 흰 감자 수프, WW 롤, 과일+</p> |
| <p>Berenjenas a la parmesana, guisantes cremosos italianos+*, sopa de lentejas de invierno, panecillo tradicional, fruta</p> <p>가지 파마산 치즈, 이탈리아 크림 완두+*, 겨울철 렌틸콩 수프, WW 롤, 과일</p> | <p>Tazón de pollo y brócoli salteados+* (con arroz integral), sopa de queso y maíz*, fruta</p> <p>치킨 브로콜리 볶음 그릇+* (현미 포함), 치즈와 콘 차우더*, 과일</p> | <p>Cerdo cremoso con ajo, batatas asadas*, sopa de verduras de invierno, panecillo WW, fruta</p> <p>크림 마늘 돼지고기, 구운 고구마*, 윈터 그린 슈퍼 수프+, WW 롤, 과일</p> | <p>Pastel de carne de pavo al estilo huerto, cazuela de judías verdes, sopa de verduras con tomates troceados+*, panecillo tradicional, fruta</p> <p>가든 터키 미트로프, 그린빈 캐서롤, 청키 토마토 야채 수프+*, WW 롤, 과일</p> | <p>Lasaña de carne mexicana, ensalada de frijoles negros y maíz, sopa de papa blanca, fruta < ></p> <p>멕시코 비프 라자냐, 블랙빈 & 콘 샐러드+ 화이트 포테이토 수프, 과일 < ></p> |
| <p>Stroganoff de espinacas y champiñones*, puré de patatas+, sopa de lentejas de invierno, fruta</p> <p>버섯 시금치 스트로가노프*, 으갠 감자+, 겨울철 렌즈콩 수프, 과일</p> | <p>Cazuela de atún, guisantes, queso y sopa de maíz+*, fruta</p> <p>참치 캐서롤, 완두콩, 치즈와 옥수수 차우더+*, 과일</p> | <p>Pastel de pastor*, mezcla de verduras Capri*, sopa de verduras de invierno Super Soup+, panecillo WW, fruta</p> <p>셰퍼드 파이*, 카프리 블렌드 야채*, 윈터 그린 슈퍼 수프+, WW 롤, 과일</p> | <p>Salteado de verduras y pavo, arroz integral, sopa de verduras con tomate troceado, fruta</p> <p>야채와 칠면조 볶음+*튀김, 현미, 덩어리 토마토 야채 수프+*, 과일</p> | <p>Cazuela de macarrones con pollo, guisantes y cebollas, sopa de papa blanca, fruta+</p> <p>치킨 마카로니 캐서롤, 완두콩과 양파, 흰 감자 수프, 과일+</p> |
| <p>Comida de vacaciones de invierno: rosbif con salsa de tomillo, puré de papas con hierbas, sopa de cebolla francesa, panecillo WW, fruta, brownie de nueces y caramelo</p> <p>겨울 휴가 식사: 짭짤한 타임 소스를 곁들인 로스트 비프, 허브 으갠 감자+, 프렌치 오니언 수프, WW 롤, 과일, 버터스카치 호두 브라우니</p> | <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">Sitios para personas mayores cerrados 노인 사이트 폐쇄</p> | <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위 현장 폐쇄</p> | <p>Fettuccine Primavera(V) Cremoso, Zanahorias Frescas*, Sopa De Lentejas De Invierno, Fruta+</p> <p>크리미한 페투치네 프리마베라(V), 신선한 당근*, 겨울철 렌즈콩 수프, 과일+</p> | <p>Spaghetti+ con pollo, fideos WW Spaghetti, acelgas arcoíris con ajo, sopa de papa blanca, fruta</p> <p>치킨 스파게티+, WW 스파게티 국수, 마늘 무지개 근대, 흰 감자 수프, 과일</p> |
| <p>Kung Pao+ vegetariano, arroz integral, calabacín asado, sopa de lentejas de invierno y fruta</p> <p>채식 쿵파오+, 현미, 구운 애호박, 겨울철 렌즈콩 수프, 과일</p> | <p style="text-align: center;">* * * * *</p> <p style="text-align: center;">Sitios para personas mayores cerrados 노인 사이트 폐쇄</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")

Todas las comidas se sirven con leche.
 모든 식사에 우유가 제공됩니다.

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