

October 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10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>1</p> <p>Creamy Garlic Pork, Roasted Sweet Potatoes and Apples+*, Red Pepper Soup+*, Fruit, WW Roll 奶油蒜香猪肉、烤红薯和苹果+*、红辣椒汤+*、水果、WW 卷</p>	<p>2</p> <p>Beef Enchilada Rice, Grilled Corn Salad+, Kale Chowder+*, Fruit 牛肉玉米卷饭、烤玉米沙拉+、羽衣甘蓝浓汤、水果</p>	<p>3</p> <p>Turkey Chili, Baked Potato, Butternut Squash Soup+*, Fruit, WW Roll 火鸡辣椒、烤土豆、南瓜汤+*、水果、WW 面包卷</p>	<p>4</p> <p>Grilled Chicken & Peaches, Herb Mashed Potatoes+, Mushroom Bisque, Fruit, WW Roll 烤鸡和桃子, 香草土豆泥+, 蘑菇汤, 水果, WW 面包卷</p>
<p>Vegetarian Kung Pao+, Grilled Zucchini, Vegetable Soup+*, Fruit, Brown Rice 素宫保鸡丁+、烤西葫芦、蔬菜汤+*、水果、糙米</p>	<p>8</p> <p>Asian Flare Pork, Fresh Vegetable Blend+*, Red Pepper Soup+*, Fruit, Brown Rice< > 亚洲风味猪肉、新鲜蔬菜混合物+*、红辣椒汤+*、水果、糙米< ></p>	<p>9</p> <p>Tuna Casserole, Peas, Kale Chowder+*, Fruit 金枪鱼砂锅、豌豆、羽衣甘蓝杂烩+*, 水果</p>	<p>10</p> <p>Chicken Spaghetti+, WW Spaghetti Noodles, Garlicky Rainbow Chard, Butternut Squash Soup+*, Fruit 鸡肉意大利面+、WW 意大利面条、蒜味彩虹甜菜、南瓜汤+*、水果</p>	<p>11</p> <p>Garden Turkey Meatloaf, Green Bean Casserole, Mushroom Bisque, Fruit+, WW Roll 花园火鸡肉饼、青豆砂锅、蘑菇汤、水果+、WW 面包卷</p>
<p>14</p> <p>Office and senior sites closed 办公室和高级场所关闭 Indigenous Peoples Day!</p>	<p>15</p> <p>Chicken Broccoli Stir Fry Bowl (with brown rice)+*, Red Pepper Soup+*, Fruit 鸡肉西兰花炒碗 (配糙米)+*、红椒汤+*、水果</p>	<p>16</p> <p>Turkey Tarragon, Garlic Mashed Potatoes+, Brown Rice, Kale Chowder+*, Fruit 火鸡龙蒿、蒜香土豆泥+、糙米、羽衣甘蓝浓汤+*、水果</p>	<p>17</p> <p>Tomato Beef Macaroni+, Seasoned Broccoli+, Butternut Squash Soup*, Fruit 番茄牛肉通心粉+、调味西兰花+、南瓜汤*、水果</p>	<p>18</p> <p>Maple Glazed Pork Roast, Apple Cranberry Stuffing, Mushroom Bisque, Fruit+, WW Roll 枫糖烤猪肉、苹果蔓越莓馅、蘑菇汤、水果+、WW 面包卷</p>
<p>21</p> <p>Eggplant Parmigiana, Italian Creamy Peas+*, Vegetable Soup+*, Fruit, WW Roll<> 帕尔马干酪茄子、意大利奶油豌豆+*、蔬菜汤+*、水果、WW 面包卷<></p>	<p>22</p> <p>Thai BBQ Chicken, Peach Slaw, Red Pepper Soup+*, Fruit, WW Roll 泰式烤鸡、桃子沙拉、红辣椒汤+*、水果、WW 面包卷</p>	<p>23</p> <p>Oven Baked Beef Papas Rellenas+, Garlic Broccoli+, Kale Chowder+*, Fruit, WW Roll 烤牛肉帕帕斯卷+、蒜香西兰花+、羽衣甘蓝浓汤+*、水果、WW 面包卷</p>	<p>24</p> <p>Turmeric Fettuccini With Turkey Meatballs, Zesty Spinach*, Butternut Squash Soup+*, Fruit 姜黄宽面配火鸡肉丸、香辣菠菜*、南瓜汤+*、水果</p>	<p>25</p> <p>Healthy Moo Shu Pork, White Rice, Mushroom Bisque, Fruit+ 健康木须肉、白米饭、蘑菇汤、水果+</p>
<p>28</p> <p>Macaroni Spinach Bake*, Fresh Carrots*, Vegetable Soup+*, Fruit 烤菠菜通心粉*、新鲜胡萝卜*、蔬菜汤+*、水果</p>	<p>29</p> <p>Turkey Goulash+, Roasted Carrots*, Red Pepper Soup+*, Fruit, WW Roll 火鸡炖牛肉+、烤胡萝卜*、红辣椒汤+*、水果、WW 面包卷</p>	<p>30</p> <p>Chicken and Rice, Black Bean and Corn Salad+, Kale Chowder+*, Fruit 鸡肉米饭、黑豆玉米沙拉+、羽衣甘蓝浓汤+*、水果</p>	<p>31</p> <p>Halloween Celebration: Scary Joes (Beef)+ on a WW Bun, Spooky Purple Sweet Potato Fries*, Pumpkin Almond Soup*, Fruit, Candy Corn Cookies<> 万圣节庆祝活动: WW 面包上的恐怖乔伊 (牛肉) +、恐怖紫薯条*、南瓜杏仁汤*、水果、玉米糖饼干<></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

	<p>Cerdo cremoso con ajo, batatas y manzanas asadas+*, sopa de pimientos rojos+*, fruta, panecillo WW</p> <p>크리미 마늘 돼지고기, 구운 고구마와 사과+*, 고추 수프+*, 과일, WW 롤</p>	<p>Arroz enchilado con carne de res, ensalada de maíz a la parrilla+, sopa de col rizada+*, fruta</p> <p>쇠고기 엔칠라다 라이스, 구운 콘 샐러드+, 케일 차우더+*, 과일</p>	<p>Chile de pavo, papas al horno, sopa de calabaza+*, fruta, panecillo WW</p> <p>터키 칠리, 구운 감자, 버터넛 스쿼시 수프+*, 과일, WW 롤</p>	<p>Pollo y duraznos a la parrilla, puré de papas con hierbas+, sopa de hongos, fruta, panecillo WW</p> <p>구운 닭고기와 복숭아, 허브 으갠 감자+, 버섯 비스크, 과일, WW 롤</p>
<p>Kung Pao+ vegetariano, calabacín a la parrilla, sopa de verduras+*, fruta, arroz integral</p> <p>채식 쿵파오+, 구운 호박, 야채 수프+*, 과일, 현미</p>	<p>Asian Flare Pork, Fresh Vegetable Blend+*, Red Pepper Soup+*, Fruit, Brown Rice < ></p> <p>아시안 플레어 포크, 신선한 야채 블렌드+*, 레드 페퍼 수프+*, 과일, 현미<></p>	<p>Cazuela de atún, guisantes, sopa de col rizada+*, fruta</p> <p>참치 캐서롤, 완두콩, 케일 차우더+*, 과일</p>	<p>Espaguetis con pollo+, fideos espaguetis WW, acelgas arcoíris con ajo, sopa de calabaza moscada+*, fruta</p> <p>치킨 스파게티+, WW 스파게티 누들, 마늘 레인보우 차드, 버터넛 스쿼시 수프+*, 과일</p>	<p>Pastel de carne de pavo a la huerta, cazuela de judías verdes, sopa de champiñones, Fruit+, rollo WW</p> <p>가든 터키 미트로프, 녹두 캐서롤, 버섯 비스크, 과일+, WW 롤</p>
<p>Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위 현장 폐쇄</p> <p>Indigenous Peoples Day!</p>	<p>Tazón de pollo y brócoli salteados (con arroz integral)+*, sopa de pimienta roja+*, fruta</p> <p>치킨 브로콜리 볶음 그릇(현미 포함)+*, 고추 수프+*, 과일</p>	<p>Pavo con estragón, Puré De Papas Con Ajo+,arroz integral, sopa de col rizada+*, fruta</p> <p>터키 타라곤, 마늘 으갠 감자+, 현미, 케일 차우더+*, 과일</p>	<p>Macarrones con carne de res y tomate+, brócoli sazonado+, sopa de calabaza*, fruta</p> <p>토마토 비프 마카로니+, 양념 브로콜리+, 버터넛 스쿼시 수프*, 과일</p>	<p>Cerdo asado glaseado con arce y manzana Relleno de arándanos, crema de champiñones, Fruit+, panecillo WW</p> <p>메이플 글레이즈 돼지고기 구이, 사과 크랜베리 스테핑, 버섯 비스크, 과일+, WW 롤</p>
<p>Berenjenas a la parmesana, guisantes a la italiana con crema+*, sopa de verduras+*, fruta, panecillo tradicional<></p> <p>가지 파마산, 이탈리아 크림 완두콩+*, 야채 수프+*, 과일, WW 롤<></p>	<p>Pollo a la barbacoa tailandesa, ensalada de melocotón, sopa de pimienta roja+*, fruta, panecillo WW</p> <p>태국식 BBQ 치킨, 복숭아 슬로, 레드 페퍼 수프+*, 과일, WW 롤</p>	<p>Papas Rellenas de Carne de Res al Horno+, Brócoli con Ajo+, Sopa de Col Rizada+*, Fruta, Panecillo WW</p> <p>오븐 구운 소고기 파파스 레예나스, 마늘 브로콜리+, 케일 차우더+*, 과일, WW 롤</p>	<p>Fettuccine con cúrcuma, albóndigas de pavo, espinacas picantes*, sopa de calabaza+*, fruta</p> <p>터키 미트볼이 들어간 강황 페투치니, 제스티 시금치*, 버터넛 스쿼시 수프+*, 과일</p>	<p>Cerdo Moo Shu saludable, arroz blanco, sopa de champiñones y fruta+</p> <p>건강한 무슈 돼지고기, 흰쌀, 버섯 비스크, 과일+</p>
<p>Macarrones con espinacas al horno*, zanahorias frescas*, sopa de verduras+*, fruta</p> <p>마카로니 시금치 베이크*, 신선한 당근*, 야채 수프+*, 과일</p>	<p>Goulash de pavo+, zanahorias asadas*, sopa de pimienta roja+*, fruta</p> <p>터키 구울라시+, 구운 당근*, 고추 수프+*, 과일</p>	<p>Pollo y arroz, ensalada de frijoles negros y maíz+, sopa de col rizada+*, fruta</p> <p>치킨과 쌀, 검은콩과 옥수수 샐러드+, 케일 차우더+*, 과일</p>	<p>Celebración de Halloween: Scary Joes (carne de res)+ en un panecillo WW, Patatas fritas espeluznantes de color morado*, Sopa de calabaza y almendras*, fruta, galletas de maíz dulce<></p> <p>할로윈 축하: WW 빵에 얹은 무서운 조(쇠고기)+, 소름 돋는 보라색 고구마 프라이*, 호박 아몬드 수프*, 과일, 캔디 콘 쿠키<></p>	

Tecla 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

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), ¹ 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
Potato Enchilada, Black Beans, Red Lentil Soup*, Fruit+ 土豆玉米卷饼、黑豆、红扁豆汤*、 水果+ 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
<> 高钠日

				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