



Office and Senior Centers Closed 1  办公室和老年中心关闭	Labor Day Celebration 2 BBQ Chicken, Brown Rice, Green Salad*, End of Summer Vegetable Soup, Orange+, Mudslide Cookie 劳动节庆祝活动烧烤鸡肉、 糙米、蔬菜沙拉*、夏末蔬菜汤、 橙子+、泥石流饼干	Sicilian Rice Skillet(Turkey), 3 Mixed Vegetables+*, Spinach Bean Soup*, Apple 西西里米饭（火鸡）、什锦蔬菜+*、 菠菜豆汤*、苹果	Pineapple Pork+, Brown Rice, 4 Ginger Carrots*, Two Grain Chowder+*, Apple 菠萝猪肉+、糙米、姜胡萝卜*、 双谷杂烩+*、苹果	Chicken a la King+* over Brown Rice, 5 Creamy Broccoli Soup, Apple 鸡肉配糙米、奶油西兰花汤、苹果
Cheese & Vegetable Lasagna+*, 8 Three Bean Salad, Chunky Red Lentil Soup*, Apple 奶酪蔬菜千层面+*、三豆沙拉、 浓稠红扁豆汤*、苹果	Orange Stir Fried Chicken+, Brown Rice, 9 Stir-Fry Vegetables+, Golden Split Pea Soup, Apple 橙子炒鸡+、糙米、炒蔬菜+、 黄金豌豆汤、苹果	Baked Apple Pork Chops, 10 Sweet Potatoes*, Spinach Bean Soup*, WW Roll, Orange+ 烤苹果猪排、红薯*、菠菜豆汤*、 WW 卷、橙子+	Spaghetti w/Meat Sauce(Beef), 11 Garlic Broccoli+, Two Grain Chowder+*, Apple 肉酱意大利面（牛肉）、蒜蓉西兰花+、 双谷杂烩+*、苹果	Turkey Chili, Oven Roasted Potatoes, 12 Cornbread, Creamy Broccoli Soup, Orange+ 火鸡辣椒、烤土豆、玉米面包、 奶油西兰花汤、橙子+
Vegetarian Quesadilla+*, 15 Grilled Vegetable Salad+, Chunky Red Lentil Soup*, Apple 素食墨西哥薄饼+*、烤蔬菜沙拉+、 浓稠红扁豆汤*、苹果	Taco(Beef) Casserole, Peas w/Red Bell 16 Peppers+*, Golden Split Pea Soup, Apple 塔可（牛肉）砂锅，豌豆配红甜椒*+， 金豌豆汤，苹果	Chicken Tenders with 17 Yukon Gold Wedges & Broccoli+, Spinach Bean Soup*, WW Roll, Apple 鸡柳配育空黄金角和西兰花+、 菠菜豆汤*、WW 卷、苹果	Pork Carnitas, Red Rice, 18 Grilled Bell Pepper & Onions+, Two Grain Chowder+*, Apple 猪肉卡尼塔，红米饭，烤甜椒和洋葱+， 双谷物杂烩+*，苹果	Roast Turkey w/Tarragon Mushroom 19 Sauce, Whole Grain Couscous, Creamy Broccoli Soup, Orange+ 烤火鸡配龙蒿蘑菇酱、全麦蒸粗麦粉、 奶油西兰花汤、橙子+
Vegetarian Stuffed Peppers+, 22 Chunky Red Lentil Soup*, WW Crackers, Apple 素食酿辣椒+、浓稠红扁豆汤*、 WW 饼干、苹果	Grilled Chicken and Chard+, 23 Brown Rice, Golden Split Pea Soup, Apple 烤鸡和瑞士甜菜+，糙米， 金豌豆汤，苹果	Old Fashioned Meatloaf, 24 Herb Mashed Potatoes+, Spinach Bean Soup*, WW Roll, Apple 老式肉饼、香草土豆泥+、菠菜豆汤*、 WW 面包卷、苹果	Turmeric Fettuccini with Turkey 25 Meatballs, Two Grain Chowder+*, Capri Vegetables*, Apple 姜黄宽面配火鸡肉丸、双谷杂烩汤+*、 卡普里蔬菜*、苹果	Tomato Risotto with Peas and Ham+, 26 Creamy Broccoli Soup, WW Crackers, Apple < > 番茄豌豆火腿烩饭+、奶油西兰花汤、 WW 饼干、苹果 < >
Cheese Ravioli in Creamy Sage Sauce, 29 Seasoned Fresh Vegetables+*, Chunky Red Lentil Soup*, WW Crackers, Apple 奶油鼠尾草酱奶酪馄饨、调味新鲜蔬菜+*、 浓稠红扁豆汤*、WW 饼干、苹果	Beef Pot Roast*, Maple Roasted 30 Red Yams*, Golden Split Pea Soup, WW Roll, Orange+ 牛肉锅烤*、枫糖烤红山药*、金豌豆汤、 WW 面包卷、橙子+			

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
Daily fruit subject to change based on availability
所有餐点均配有牛奶
每日水果可能会根据供应情况而变化

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- 全麦
<> 高钠日

Septiembre de 2025

Las reservas deben realizarse en el sitio o por teléfono.

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



2025년 9월

예약은 현장 또는 전화로 하셔야 합니다.

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

Oficinas y centros para personas mayores cerrados  사무실 및 노인센터 폐쇄	1	Pollo BBQ para celebrar el Día del Trabajo, arroz integral, ensalada verde*, sopa de verduras de fin de verano, naranja+, galleta Mudslide 노동절 기념 BBQ 치킨, 현미밥, 그린 샐러드*, 여름 끝 야채 수프, 오렌지+, 머드슬라이드 쿠키	2	Sartén de arroz siciliano (pavo), verduras mixtas+*, sopa de espinacas y frijoles*, manzana 시칠리안 라이스 스킨렛(칠면조), 믹스 야채+*, 시금치 콩 수프*, 사과	3	Cerdo con piña+, arroz integral, zanahorias con jengibre*, sopa de dos cereales+*, manzana 파인애플 돼지고기+, 현미, 생강 당근*, 투 그레인 차우더+*, 사과	4	Pollo a la King+* sobre arroz integral, sopa cremosa de brócoli y manzana 브라운 라이스 위에 치킨 알라 킹+*, 크림이 브로콜리 수프, 사과	5
Lasaña de queso y verduras+*, ensalada de tres frijoles, sopa de lentejas rojas abundante*, manzana 치즈 & 야채 라자냐+*, 세 가지 콩 샐러드, 청키 레드 렌틸 수프*, 사과	8	Pollo salteado con naranja+, arroz integral, verduras salteadas+, sopa de guisantes partidos dorados, manzana 오렌지 볶음 치킨+, 현미밥, 야채볶음+, 황금 완두콩 수프, 사과	9	Chuletas de cerdo con manzana al horno, batatas*, sopa de espinacas y frijoles*, panecillo WW, naranja+ 구운 사과 돼지갈비, 고구마*, 시금치 콩수프*, WW 롤, 오렌지+	10	Espaguetis con salsa de carne (carne de res), brócoli con ajo+, sopa de dos cereales+*, manzana 미트소스 스파게티(소고기), 마늘 브로콜리+, 두 가지 곡물 차우더+*, 사과	11	Chile de pavo, papas asadas al horno, pan de maíz, sopa cremosa de brócoli, naranja+ 터키 칠리, 오븐 구운 감자, 콘브레드, 크림이 브로콜리 수프, 오렌지+	12
Quesadilla vegetariana+*, Ensalada de verduras a la parrilla+, Sopa de lentejas rojas con trozos*, manzana 채식 케사디아+*, 구운 야채 샐러드+, 청키 레드 렌틸 수프*, 사과	15	Cazuela de tacos (carne), guisantes con pimientos rojos+*, sopa de guisantes partidos dorados, manzana 타코(소고기) 캐서롤, 완두콩과 피망+*, 황금 완두콩 수프, 사과	16	Tiras de pollo con gajos de Yukon Gold y brócoli+, sopa de espinacas y frijoles*, panecillo WW, manzana 유콘 골드 웨지와 브로콜리를 곁들인 치킨 텐더+, 시금치 콩 수프*, WW 롤, 사과	17	Carnitas de cerdo, arroz rojo, pimiento morrón y cebolla a la parrilla+, sopa de dos granos+*, manzana 돼지고기 카르니타스, 붉은 쌀, 구운 피망 & 양파+, 두 가지 곡물 차우더+*, 사과	18	Pavo asado con salsa de champiñones y estragón, cuscús integral, sopa cremosa de brócoli y naranja 타라곤 버섯 소스를 곁들인 구운 칠면조, 통곡물 쿠스쿠스, 크림이 브로콜리 수프, 오렌지+	19
Pimientos rellenos vegetarianos+, sopa de lentejas rojas con trozos*, galletas WW, manzana 채식 피망+, 청키 레드 렌틸 수프*, WW 크래커, 사과	22	Pollo a la parrilla con acelgas, arroz integral, sopa de guisantes partidos dorados, manzana 구운 닭고기와 근대, 현미, 황금 완두콩 수프, 사과	23	Pastel de carne tradicional, puré de papas con hierbas+, sopa de espinacas y frijoles*, panecillo WW, manzana 올드 패셔닝 미트로프, 허브 매시드 포테이토+, 시금치 콩 수프*, WW 롤, 사과	24	Fettuccine de cúrcuma con albóndigas de pavo, sopa de dos cereales+*, verduras Capri*, manzana 터키 미트볼을 곁들인 강황 페투치니, 두 가지 곡물 차우더+*, 카프리 야채*, 사과	25	Risotto de tomate con guisantes y jamón+, sopa cremosa de brócoli, galletas WW, manzana < > 완두콩과 햄을 곁들인 토마토 리조또+, 크림이 브로콜리 수프, WW 크래커, 사과 < >	26
Ravioles de queso en salsa cremosa de salvia, verduras frescas sazonadas+*, sopa de lentejas rojas con trozos*, galletas WW, manzana 크리미한 세이지 소스 치즈 라비올리, 신선한 야채 양념+*, 청크 레드 렌틸 수프*, WW 크래커, 사과	29	Carne asada*, batatas rojas asadas con arce*, sopa de guisantes partidos dorados, panecillo grande, naranja+ 소고기 포트 로스트*, 메이플 로스트 레드 양*, 골든 스플릿 완두콩 수프, WW 롤, 오렌지+	30						

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.
Fruta diaria sujeta a cambios según disponibilidad.
모든 식사에 우유가 제공됩니다
일일 과일은 이용 가능 여부에 따라 변경될 수 있습니다.

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

October 2025

2025年10月

Reservations must be made on site or by phone

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



必须现场或通过电话预订

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

		Argentine Beef Stew+*, Butternut Squash Soup*, WW Roll, Seasonal Fresh Fruit 阿根廷炖牛肉+*、南瓜汤*、 WW 卷、时令新鲜水果	1	Asian Flair Pork, Brown Rice, Fresh Vegetable Blend+*, Creamy Mixed Vegetable Soup*, Seasonal Fresh Fruit < > 亚洲风味猪肉、糙米、 新鲜蔬菜混合+*、奶油什锦蔬菜汤*、 时令新鲜水果 < >	2	Bowtie Chicken Pasta, Cider Baked Sweet Potatoes*, Vegetable Pot Pie Stew*, Seasonal Fresh Vitamin C Fruit+ 蝴蝶结鸡肉意面、苹果酒烤红薯*、蔬菜 馅饼炖菜*、时令新鲜维生素 C 水果+	3		
Bean and Rice Burritos, Mexican Coleslaw+, Lentil Soup with Spinach*, Seasonal Fresh Fruit 豆米卷饼、墨西哥凉拌卷心菜+、 菠菜扁豆汤*、时令新鲜水果	6	Chicken Cordon Bleu, Seasoned Broccoli+, Corn Chowder Soup, WW Roll, Seasonal Fresh Fruit 鸡肉奶酪卷、调味西兰花+、玉米浓汤、 WW 面包卷、时令新鲜水果	7	Moo Shu Pork+ on Lettuce Bed, Butternut Squash Soup*, WW Crackers, Seasonal Fresh Fruit 木须肉+生菜底，南瓜汤*，WW饼干，时 令新鲜水果	8	Beef & Vegetables, Brown Rice, Creamy Mixed Vegetable Soup*, Seasonal Fresh Vitamin C Fruit+ 牛肉和蔬菜、糙米、奶油什锦蔬菜汤*、 时令新鲜维生素C水果+	9	Enchilada Rice Casserole(Turkey), Grilled Corn Salad+, Vegetable Pot Pie Stew*, Seasonal Fresh Fruit 辣酱玉米饼卷米饭砂锅（火鸡）、 烤玉米沙拉+、蔬菜馅饼炖菜*、 时令新鲜水果	10
Office and Senior Centers Closed INDIGENOUS PEOPLES DAY 办公室和老年中心关闭	13	Sloppy Joes+ on a WW Bun, Fresh Carrots*, Corn Chowder Soup, Seasonal Fresh Fruit 邋遢乔氏三明治+，搭配 WW 面包、 新鲜胡萝卜*、玉米浓汤、时令新鲜水果	14	Ranch Chicken & Beans, Cheesy Garlic Broccoli+, Butternut Squash Soup*, WW Crackers, Seasonal Fresh Fruit 牧场鸡肉和豆子、芝士蒜香西兰花+、 南瓜汤*、WW 饼干、时令新鲜水果	15	Cuban Shredded Pork, Black Beans, Corn Tortilla, Creamy Mixed Vegetable Soup*, Seasonal Fresh Vitamin C Fruit+ 古巴肉丝、黑豆、玉米饼、奶油什锦蔬菜 汤*、时令新鲜维生素C水果+	16	Turkey Rice Dijon+ w/Broccoli+, Vegetable Pot Pie Stew*, Seasonal Fresh Fruit < > 火鸡米饭第戎+配西兰花+、蔬菜馅饼炖 菜*、时令新鲜水果 < >	17
Sicilian Style Sweet Potato Rice Bowl*, Lentil Soup with Spinach*, Seasonal Fresh Vitamin C Fruit+ 西西里风味红薯饭*、菠菜扁豆汤*、 时令新鲜维生素 C 水果+	20	Paella Casserole+, Corn Chowder Soup, Seasonal Fresh Fruit 西班牙海鲜饭砂锅+、玉米浓汤、 时令新鲜水果	21	Garlic Ginger Beef Ramen with Stir Fry Vegetables+, Butternut Squash Soup*, Seasonal Fresh Fruit 蒜姜牛肉拉面配炒蔬菜+、南瓜汤*、 时令新鲜水果	22	Ground Turkey Tacos, Black Beans, Creamy Mixed Vegetable Soup*, Seasonal Fresh Vitamin C Fruit+ 碎火鸡玉米饼、黑豆、奶油什锦蔬菜汤*、 时令新鲜维生素 C 水果+	23	Pork Carnitas, Spanish Rice, Corn w/red peppers, Vegetable Pot Pie Soup+*, Seasonal Fresh Fruit 猪肉卡尼塔、西班牙米饭、红椒玉米、 蔬菜馅饼汤+*、时令新鲜水果	24
Spanish Omelet+, Arugula Salad, Lentil Soup with Spinach*, WW Roll, Seasonal Fresh Fruit 西班牙煎蛋卷+、芝麻菜沙拉、菠菜扁豆 汤*、WW 卷、时令新鲜水果	27	Tuna Casserole, Parslied Carrots*, Corn Chowder Soup+, Seasonal Fresh Fruit 金枪鱼砂锅、香芹胡萝卜*、玉米浓+、 时令新鲜水果	28	Greek Lemon Chicken and Potatoes+, Butternut Squash Soup*, WW, Crackers, Seasonal Fresh Fruit 希腊柠檬鸡肉和土豆+、南瓜汤*、WW、 饼干、时令新鲜水果	29	Shepperd's Pie(Turkey)+*, Honey Glazed Carrots*, Creamy Mixed Vegetable Soup*, Seasonal Fresh Fruit 牧羊人派（火鸡）+*、蜜汁胡萝卜*、奶 油什锦蔬菜汤*、时令新鲜水果	30	Halloween Celebration Spooky Pork Pasta Delight, Boo-ssel Sprouts+, Pumpkin Almond Soup*, Red Apple, Pumpkin Flan 万圣节庆祝活动：恐怖猪肉意面、 Boo-ssel 豆芽+、南瓜杏仁汤*、红苹果、 南瓜馅饼	31

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
Daily fruit subject to change based on availability
所有餐点均配有牛奶
每日水果可能会根据供应情况而变化

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- 全麦
<> 高钠日

Octubre de 2025

Las reservas deben realizarse en el sitio o por teléfono.

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



2025년 10월

예약은 현장 또는 전화로 하셔야 합니다.

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

		Estofado de carne argentina+*, sopa de calabaza moscada*, panecillo tradicional, fruta fresca de temporada	Cerdo con sabor asiático, arroz integral, mezcla de vegetales frescos+*, sopa cremosa de vegetales mixtos*, fruta fresca de temporada <>	Pasta con pollo y pajarita, batatas al horno con sidra*, estofado de pastel de verduras*, fruta fresca de temporada con vitamina C+ 보타이 치킨 파스타,
		아르헨티나식 소고기 스투+*, 버터넛 스쿼시 수프*, WW 롤, 제철 생과일	아시안 플레어 돼지고기, 현미, 신선한 야채 블렌드+*, 크림리한 혼합 야채 수프*, 제철 신선한 과일 < >	사이다에 구운 고구마*, 야채 파이 스투*, 제철 신선한 비타민 C 과일+
Burritos de frijoles y arroz, ensalada de col mexicana+, sopa de lentejas con espinacas*, fruta fresca de temporada	Pollo Cordon Bleu, brócoli sazonado, sopa de maíz, panecillo tradicional, fruta fresca de temporada	Cerdo Moo Shu+ sobre lechuga, sopa de calabaza moscada*, galletas WW, fruta fresca de temporada	Carne y verduras, arroz integral, sopa cremosa de verduras mixtas*, fruta fresca de temporada con vitamina C+	Cazuela de arroz enchilada (pavo), ensalada de maíz a la parrilla+, estofado de pastel de verduras*, fruta fresca de temporada
콩과 쌀 부리또, 멕시코 콜슬로+, 시금치를 곁들인 렌틸콩 수프*, 제철 신선 과일	치킨 코르동 블루, 브로콜리 시즈닝, 콘 차우더 수프, WW 롤, 제철 생과일	무슈 돼지고기+ 상추 베드, 버터넛 스쿼시 수프*, WW 크래커, 제철 생과일	소고기 & 야채, 현미, 크림리한 혼합 야채 수프*, 제철 신선한 비타민 C 과일+	엔칠라다 라이스 캐서롤(터키), 구운 콘 샐러드+, 야채 파이 스투*, 제철 과일
Oficinas y centros para personas mayores cerrados	Sloppy Joes+ en panecillo integral, zanahorias frescas*, sopa de maíz, fruta fresca de temporada	Pollo y frijoles rancheros, brócoli con queso y ajo, sopa de calabaza moscada*, galletas WW, fruta fresca de temporada	Cerdo desmenuzado cubano, frijoles negros, tortilla de maíz, sopa cremosa de verduras mixtas*, fruta fresca de temporada con vitamina C+	Arroz con pavo Dijon+ y brócoli+, estofado de verduras*, fruta fresca de temporada < >
INDIGENOUS PEOPLES DAY 사무실 및 노인센터 폐쇄	WW 빵에 슬로피 조스+, 신선한 당근*, 콘 차우더 수프, 제철 신선한 과일	랜치 치킨 & 콩, 치즈 마늘 브로콜리+, 버터넛 스쿼시 수프*, WW 크래커, 제철 생과일	쿠바식 돼지고기, 검은콩, 옥수수 토르티야, 크림리한 혼합 야채 수프*, 제철 신선한 비타민 C 과일+	터키 라이스 디종+ 브로콜리+, 야채 포트 파이 스투*, 제철 신선 과일 < >
Tazón de arroz con batata al estilo siciliano*, sopa de lentejas con espinacas*, fruta fresca de temporada con vitamina C+	Cazuela de paella+, sopa de maíz, fruta fresca de temporada	Ramen de carne con ajo y jengibre, verduras salteadas+, sopa de calabaza moscada*, fruta fresca de temporada	Tacos de pavo molido, frijoles negros, sopa cremosa de verduras mixtas*, fruta fresca de temporada con vitamina C+,	Carnitas de cerdo, arroz español, maíz con pimientos rojos, sopa de pastel de verduras+*, fruta fresca de temporada
시칠리아 스타일 고구마 덮밥*, 시금치를 곁들인 렌틸콩 수프*, 제철 비타민 C 과일+	파에야 캐서롤+, 콘 차우더 수프, 제철 신선한 과일	볶음 야채를 곁들인 마늘 생강 소고기 라면+, 버터넛 스쿼시 수프*, 제철 생과일	다진 칠면조 타코, 검은콩, 크림리한 혼합 야채 수프*, 제철 신선한 비타민 C 과일+,	돼지고기 카르니타스, 스페인식 쌀, 붉은 고추를 곁들인 옥수수, 야채 파이 수프+*, 제철 신선한 과일
Tortilla Española+, Ensalada de Rúcula, Sopa de Lentejas con Espinacas*, Panecillo WW, Fruta Fresca de Temporada	Cazuela de atún, zanahorias con perejil*, sopa de maíz+, fruta fresca de temporada	Pollo y patatas al limón griego+, sopa de calabaza moscada*, WW, galletas saladas, fruta fresca de temporada	Pastel de pastor (pavo)+*, zanahorias glaseadas con miel*, sopa cremosa de verduras mixtas*, fruta fresca de temporada	Delicias de pasta con cerdo espeluznantes para celebrar Halloween, brotes de Boo-ssel+, sopa de calabaza y almendras*, manzana roja, flan de calabaza
스페인식 오믈렛+, 아루굴라 샐러드, 시금치를 곁들인 렌틸콩 수프*, WW 롤, 제철 생과일	참치 캐서롤, 파슬리 당근*, 콘 차우더 수프+, 제철 생과일	그리스 레몬 치킨 앤 포테이토+, 버터넛 스쿼시 수프*, WW, 크래커, 제철 생과일	셰퍼드 파이(칠면조)+*, 꿀을 곁들인 당근*, 크림리한 혼합 야채 수프*, 제철 생과일	할로윈 축하 스푸키 포크 파스타 딜라이트, 부셀 스프라우츠+, 호박 아몬드 수프*, 레드 애플, 호박 플랜

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.
Fruta diaria sujeta a cambios según disponibilidad.
모든 식사에 우유가 제공됩니다
일일 과일은 이용 가능 여부에 따라 변경될 수 있습니다.

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