

June 2025

Reservations must be made on site or by phone

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



2025年6月

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

|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                                              |                                                                                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Caribbean Casserole, Seasoned Corn, Summery White Bean Soup, WW Roll, Seasonal Vitamin C Fruit+<br><br>加勒比砂锅，调味玉米，夏日白豆汤，WW卷，时令维生素C水果+              | Kale Chicken Salad*+, Chunky Tomato Vegetable Soup*+, WW Crackers, Apple<br><br>羽衣甘蓝鸡肉沙拉*+、大块番茄蔬菜汤*+、WW 饼干、苹果                                                                                | Roast Turkey w/Tarragon Mushroom Sauce, Spinach Squares*, Rainbow Minestrone Soup*+, WW Roll, Apple<br><br>烤火鸡配龙蒿蘑菇酱、菠菜块*、彩虹蔬菜通心粉汤*+、WW 面包卷、苹果 | Grilled Chicken on WW Bun, Lettuce Tomato and Onion, Pearl Barley Soup, Seasonal Vitamin C Fruit+<br><br>烤鸡肉配全麦面包、生菜、番茄和洋葱、珍珠大麦汤、时令维生素 C 水果+ | Beef Tetrazzini, Lemon Basil Green Beans, Broccoli-Potato Soup*+, Apple<br><br>牛肉意大利面、柠檬罗勒青豆、西兰花土豆汤*+、苹果     |
| Cheese Ravioli in Creamy Sage Sauce, Seasoned Fresh Vegetables*+, Summery White Bean Soup, WW Roll, Apple<br><br>奶油鼠尾草酱奶酪馄饨、调味新鲜蔬菜*+、夏日白豆汤、WW 卷、苹果 | Dijon Parmesan Chicken, Roasted Red Potatoes, Chunky Tomato Vegetable Soup*+, WW Roll, Apple<br><br>第戎帕玛森鸡肉、烤红薯、大块番茄蔬菜汤*+、WW 卷、苹果                                                            | Turkey Salad Sandwich on WW Bread, Lettuce & Tomato, Rainbow Minestrone Soup*+, Apple<br><br>火鸡沙拉三明治（WW 面包、生菜和番茄）、彩虹蔬菜通心粉汤*+、苹果                | Beef Teriyaki, Brown Rice, Garlic Green Beans, Pearl Barley Soup, Seasonal Vitamin C Fruit+<br><br>照烧牛肉、糙米、蒜蓉青豆、薏米汤、时令维生素C水果+                | Kung Pao Pork, Brown Rice, Ginger Carrots*, Broccoli-Potato Soup*+, Apple<br><br>宫保猪肉、糙米、姜胡萝卜*、西兰花土豆汤*+、苹果   |
| Cheese Enchiladas*, Scalloped Potatoes w/Red Peppers, Summery White Bean Soup, Seasonal Vitamin C Fruit+<br><br>奶酪辣酱玉米饼馅*、红椒焗土豆、夏日白豆汤、时令维生素 C 水果+  | Roast Beef Sandwich on WW Bread, Coleslaw, Chunky Tomato Vegetable Soup*+, Apple<br><br>烤牛肉三明治配全麦面包、凉拌卷心菜、大块番茄蔬菜汤*+、苹果                                                                       | Chicken Tacos, Black Bean and Corn Salad+, Rainbow Minestrone Soup*+, Apple<br><br>鸡肉玉米卷、黑豆玉米沙拉+、彩虹蔬菜通心粉汤*+、苹果                                 | Open Heart Kitchen Office Closed<br>开放式厨房办公室关闭<br><br>June Tenth!                                                                            | Turkey Apple WW Pita*, Carrots*, Broccoli-Potato Soup*+, Apple<br><br>土耳其苹果 WW 皮塔饼*、胡萝卜*、西兰花土豆汤*+、苹果         |
| Vegetarian Taco Salad*, Summery White Bean Soup, WW Crackers, Seasonal Vitamin C Fruit+<br><br>素食塔可沙拉*、夏日白豆汤、WW 饼干、时令维生素 C 水果+                     | Summer Celebration Tuna Salad w/ Lettuce, Tomato, Onions & Cucumbers, Tomato Vegetable Soup*+, WW Crackers, Strawberry Shortcake, Apple<br><br>夏日庆典金枪鱼沙拉配生菜、番茄、洋葱和黄瓜、番茄蔬菜汤*+、WW 饼干、草莓奶油蛋糕、苹果 | Turkey Loaf & Mushroom Sauce, Herb Mashed Potatoes+, Rainbow Minestrone Soup*+, WW Roll, Apple<br><br>火鸡肉面包配蘑菇酱、香草土豆泥+、彩虹蔬菜通心粉汤*+、WW 面包卷、苹果    | Chicken Broccoli Stir Fry*+, Brown Rice, Pearl Barley Soup, Apple<br><br>鸡肉西兰花炒菜*+、糙米、珍珠大麦汤、苹果                                               | Hamburger on a WW Bun, Sweet Potato Salad*+, Broccoli-Potato Soup*+, Apple<br><br>WW 面包汉堡、红薯沙拉*+、西兰花土豆汤*+、苹果 |
| Eggplant Parmigiana, Italian Creamy Peas*+, Summery White Bean Soup, Apple, WW Roll<br><br>帕尔马干酪茄子、意大利奶油豌豆*+、夏日白豆汤、苹果、WW 卷                         |                                                                                                                                                                                              | Interested in applying for Calfresh?<br>Call 925-237-9352                                                                                      | 有兴趣申请 Calfresh 吗?<br>致电 925-237-9352                                                                                                         |                                                                                                              |

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](https://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](https://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

Junio 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 6월

예약은 현장 또는 전화로 하셔야 합니다.

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

|                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cazuela caribeña, maíz sazonado, 2<br>sopa veraniega de frijoles blancos,<br>panecillo tradicional caribeño, fruta de<br>temporada con vitamina C+<br><br>카리브해 캐서롤, 양념 옥수수, 여름 흰<br>콩 수프, WW 롤, 제철 비타민 C 과일+     | Ensalada de pollo con col rizada*+, 3<br>sopa de verduras con tomate<br>troceado*+, galletas WW, manzana<br><br>케일 치킨 샐러드*+, 청키 토마토 야채 수<br>프*+, WW 크래커, 사과                                                                                     | Pavo asado con salsa de 4<br>champiñones y estragón, cuadrados<br>de espinacas*, sopa minestrone<br>arcoíris*+, panecillo WW, manzana<br>타라곤 버섯 소스를 곁들인 구운 칠면조, 시금<br>치 스퀘어*, 레인보우 미네스트로네 수프*+,<br>WW 롤, 사과 | Pollo a la parrilla en panecillo integral5<br>lechuga, tomate y cebolla, sopa de<br>cebada perlada, fruta de temporada con<br>vitamina C+<br><br>WW번에 구운 닭고기, 양상추, 토마토, 양<br>파, 진주보리 수프, 제철 비타민 C 과일+ | Tetrazzini de carne, judías verdes 6<br>con limón y albahaca, sopa de<br>brócoli y patata*+, manzana<br><br>비프 테트라치니, 레몬 바질 그린빈, 브로<br>콜리-감자 수프*+, 사과   |
| Ravioles de queso en salsa 9<br>cremosa de salvia, verduras frescas<br>sazonadas*+, sopa de frijoles blancos<br>veraniega, panecillo WW, manzana<br><br>크리미한 세이지 소스 치즈 라비올리, 신선한<br>야채 양념*+, 여름철 흰콩 수프, WW 롤, 사과 | Pollo parmesano con Dijon, 10<br>papas rojas asadas, sopa de verduras<br>con tomate troceado*+, panecillo WW,<br>manzana<br><br>디종 파마산 치킨, 구운 붉은 감자, 청키 토마<br>토 야채 수프*+, WW 롤, 사과                                                               | Sándwich de ensalada de pavo en 11<br>pan integral, lechuga y tomate, sopa<br>minestrone arcoíris*+, manzana<br><br>WW 빵, 양상추 & 토마토, 레인보우 미<br>네스트로네 수프*+, 사과 위에 얹은 터키<br>샐러드 샌드위치                          | Teriyaki de res, arroz integral, judías 12<br>verdes con ajo, sopa de cebada<br>perlada, fruta de temporada con<br>vitamina C+<br><br>소고기 데리야끼, 현미, 마늘 녹두, 진주보<br>리수프, 제철 비타민C 과일+                    | Cerdo Kung Pao, arroz integral, 13<br>zanahorias al jengibre*, sopa de<br>brócoli y patata*+, manzana<br><br>쿵파오 돼지고기, 현미, 생강 당근*, 브로콜<br>리-감자 수프*+, 사과 |
| Enchiladas de queso*, papas gratinadas16<br>con pimientos rojos, sopa de frijoles<br>blancos veraniega, fruta de temporada con<br>vitamina C+<br><br>치즈 엔칠라다*, 붉은 고추를 곁들인 조개 모양의<br>감자, 여름철 흰콩 수프, 제철 비타민 C 과일+  | Sándwich de rosbif en pan integral, 17<br>ensalada de col, sopa de tomate y<br>verduras*+, manzana<br><br>WW 빵에 로스트 비프 샌드위치, 콜슬로, 청<br>키 토마토 야채 수프*+, 사과                                                                                        | Tacos de pollo, ensalada de frijoles 18<br>negros y maíz+, sopa minestrone<br>arcoíris*+, manzana<br><br>치킨 타코, 블랙빈 콘 샐러드+, 레인보우<br>미네스트로네 수프*+, 사과                                                         | Cocina de Corazón Abierto Oficina 19<br>Cerrada<br>오픈하트 키친 사무실 폐쇄<br>                                             | Pita de pavo y manzana WW*, 20<br>zanahorias*, sopa de brócoli y papa*+,<br>manzana<br><br>터키 사과 WW 피타*, 당근*, 브로콜<br>리-감자 수프*+, 사과                      |
| Ensalada de tacos vegetariana*, 23<br>sopa de frijoles blancos veraniega,<br>galletas WW, fruta de temporada con<br>vitamina C+<br><br>채식 타코 샐러드*, 여름철 흰콩 수프, WW<br>크래커, 계절별 비타민 C 과일+                           | Ensalada de atún con lechuga, 24<br>tomate, cebolla y pepino para celebrar<br>el verano, sopa de tomate y verduras*+,<br>galletas WW, tarta de fresas, manzana<br><br>여름맞이 참치 샐러드 (상추, 토마토, 양파, 오이<br>포함), 토마토 야채 수프*+, WW 크래커, 딸기<br>쇼트케이크, 사과 | Pan de pavo con salsa de 25<br>champiñones, puré de patatas con<br>hierbas+, sopa minestrone arcoíris*+,<br>panecillo WW, manzana<br><br>터키 로프 & 버섯 소스, 허브 매시드 포테<br>이토+, 레인보우 미네스트로네 수프*+,<br>WW 롤, 사과     | Pollo con brócoli salteado*+, 26<br>arroz integral, sopa de cebada perlada,<br>manzana<br><br>닭고기 브로콜리 볶음*+, 현미밥, 진<br>주보리수프, 사과                                                                      | Hamburguesa en panecillo integral, 27<br>ensalada de boniato*+,<br>sopa de brócoli y patata*+, manzana<br><br>WW 빵에 햄버거, 고구마 샐러드*+,<br>브로콜리-감자 수프*+, 사과 |
| Berenjenas a la parmesana, 30<br>guisantes cremosos italianos*+, sopa de<br>frijoles blancos veraniega, manzana,<br>panecillo mundial<br>가지 파르미지아나, 이탈리아 크림 피스*+,<br>여름 흰콩 수프, 사과, WW 롤                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                         |

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](https://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 있습  
니다.

Open Heart Kitchen 시니어 급식프로그램은 Alameda County Area Agency on Aging and the Tri-Valley Cities에  
서 부분적으로 자금을 지원합니다.  
권장 기부금: \$3/식사  
온라인 기부: [donate.openheartkitchen.org/seniormeal](https://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



July 2025

Reservations must be made on site or by phone

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



2025年7月

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

|                                                                                                                                         |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                         | Turkey Piccata, Golden Carrots and Zucchini*, 1<br>Lentil & Roasted Pepper Soup+*,<br>Apple, WW Roll<br><br>火鸡皮卡塔，金胡萝卜和西葫芦*，扁豆<br>和烤辣椒汤+*，苹果，WW卷      | 2<br>Red Curry Chicken+* Over Brown Rice,<br>Carrot & Coriander Soup*, Apple<br><br>红咖喱鸡+* 配糙米、胡萝卜香菜汤*、<br>苹果                                                                | 3<br>4th of July Celebration Julienne Hot Dog,<br>Sweet Potato Salad*, Red, White and Bean<br>Minestrone+*, Double Lemon Cheesecake, Apple < ><br><br>7 月 4 日庆祝活动 切丝热狗、红薯沙拉*、<br>红、白和豆类蔬菜通心粉汤+*、双份柠檬芝士<br>蛋糕、苹果 < > | 4<br>Office and senior<br>sites closed<br><br>办公室和高级场<br>所关闭<br><br>4th of July                                                                                       |
| 7<br>Pineapple Veggie Stir Fry** w/Garbanzo<br>Beans, Mulligatawny Soup*, Apple < ><br><br>菠萝蔬菜炒菜+ 配鹰嘴豆、咖喱汤*、<br>苹果 < >                 | 8<br>Rustic(Turkey) Meatloaf, Herb Mashed<br>Potatoes+, Lentil & Roasted Pepper Soup+*,<br>Apple, WW Roll<br><br>乡村（火鸡）肉饼、香草土豆泥+、扁豆<br>烤辣椒汤+*、苹果、WW 卷 | 9<br>Beef Enchiladas, Grilled Corn Salad+,<br>Carrot & Coriander Soup*, Spanish Rice,<br>Apple<br><br>牛肉辣酱玉米饼馅卷、烤玉米沙拉+、<br>胡萝卜香菜汤*、西班牙米饭、苹果                                  | 10<br>Orange Stir Fried Chicken+,<br>Brown Rice, Stir-Fry Vegetables+,<br>Cream of Wild Rice Soup*, Apple<br><br>橙子炒鸡+、糙米、炒蔬菜+、奶油野米<br>汤*、苹果                                                                        | 11<br>Summer (Beef) Penne, Roasted Carrots with<br>Honey & Thyme, Fire Roasted Corn Soup,<br>Seasonal Vitamin C Fruit+<br><br>夏季（牛肉）通心粉、蜂蜜百里香烤胡<br>萝卜、火烤玉米汤、时令维生素C水果+ |
| 14<br>Summer Cobb Salad*, Roasted<br>Chickpeas, Mulligatawny Soup*, Apple,<br>WW Crackers<br><br>夏季科布沙拉*、烤鹰嘴豆、咖喱汤*、<br>苹果、WW 饼干         | 15<br>Whole Grain (Beef)Fettuccini with<br>Tomatoes and Spinach, Lentil & Roasted<br>Pepper Soup+*, Apple<br><br>全麦（牛肉）宽面配番茄和菠菜、扁<br>豆和烤辣椒汤+*、苹果      | 16<br>Steak Sandwich on WW Bread,<br>Seasoned Fries, Carrot & Coriander<br>Soup*, Seasonal Vitamin C Fruit+<br><br>牛排三明治配全麦面包、调味薯条、<br>胡萝卜香菜汤*、时令维生素 C 水果+                   | 17<br>Turkey Waldorf Salad*, Cream of Wild<br>Rice Soup*, Seasonal Vitamin C Fruit+,<br>WW Crackers, < ><br><br>火鸡华尔道夫沙拉*、奶油野米汤*、时令<br>维生素 C 水果+、WW 饼干、< >                                                          | 18<br>Chicken Tenders with Yukon Gold Wedges<br>& Broccoli+, Fire Roasted Corn Soup,<br>Apple, WW Roll<br><br>鸡柳配育空黄金角和西兰花+、火烤玉米<br>汤、苹果、WW 面包卷                       |
| 21<br>Cheese & Vegetable Lasagna+*,<br>Three Bean Salad, Mulligatawny Soup*,<br>Apple, WW Roll<br><br>奶酪蔬菜千层面+*、三豆沙拉、<br>咖喱汤*、苹果、WW 面包卷 | 22<br>Grilled Chicken and Chard + over brown rice,<br>Lentil & Roasted Pepper Soup+*, Apple<br><br>烤鸡和甜菜+配糙米、扁豆和烤辣<br>椒汤+*、苹果                         | 23<br>Garden Green Beef Stir Fry,** over brown<br>rice, Carrot & Coriander Soup*, Apple<br><br>花园青牛肉炒饭+*配糙米、胡萝<br>卜香菜汤*、苹果                                                   | 24<br>Curry Lemon Chicken, Seasoned Peas<br>with Onions, Cream of Wild Rice Soup*,<br>Seasonal Vitamin C Fruit+, WW Roll<br><br>咖喱柠檬鸡、洋葱豌豆、奶油野米汤*、<br>时令维生素 C 水果+、WW 卷                                              | 25<br>Roasted Tomato Basil (Beef) WW Spaghetti,<br>Fire Roasted Corn Soup,<br>Seasonal Vitamin C Fruit+<br><br>烤番茄罗勒（牛肉）WW意大利面，<br>火烤玉米汤，时令维生素C水果+                    |
| 28<br>Pasta Salad+, Mulligatawny Soup*,<br>Apple, WW Crackers<br><br>意面沙拉+、咖喱汤*、苹果、WW 饼干                                                | 29<br>Thai-Inspired Steak Salad+*,<br>Lentil & Roasted Pepper Soup+*,<br>Apple, WW Crackers<br><br>泰式牛排沙拉+*、扁豆烤辣椒汤+*、<br>苹果、WW 饼干                     | 30<br>Chicken Cutlets With Salsa,<br>Corn and Salad*, Corn Tortillas,<br>Carrot & Coriander Soup*,<br>Seasonal Vitamin C Fruit+<br>鸡肉排配莎莎酱、玉米沙拉*、玉米饼、<br>胡萝卜香菜汤*、时令维生素 C 水果+ | 31<br>Sicilian Rice Skillet,<br>Cream of Wild Rice Soup*,<br>Seasonal Vitamin C Fruit+<br><br>西西里米饭煎锅、野生米奶油汤*、<br>时令维生素 C 水果+                                                                                       |                                                                                                                                                                       |

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](https://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](https://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

Julio 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 7월

예약은 현장 또는 전화로 하셔야 합니다.

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

|                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      | Piccata de pavo, zanahorias doradas <sup>1</sup> y calabacín*, sopa de lentejas y pimientos asados+*, manzana, panecillo WW<br>터키 피카타, 골든 당근과 호박*, 렌틸콩과 구운 고추 수프+*, 사과, WW 롤                     | Pollo al curry rojo+* sobre arroz integral, sopa de zanahoria y cilantro*, manzana<br><br>레드 카레 치킨+* 현미밥 위에, 당근 & 고수 수프*, 사과                                                                             | Hot dog en juliana para celebrar el 4 de julio, ensalada de camote*, minestrone rojo, blanco y de frijoles+*, tarta de queso con doble limón, manzana < ><br>7월 4일 기념 줄리엔 핫도그, 고구마 샐러드*, 레드, 화이트, 빈 미네스트로네+*, 더블 레몬 치즈케이크, 애플 < > | <b>Oficinas y sitios para personas mayores cerrados</b><br><b>사무실 및 고위직 사이트 폐쇄</b><br>                                                                                                             |
| Salteado de piña y verduras* con garbanzos, sopa Mulligatawny*, manzana < ><br><br>파인애플 야채 볶음+* 병아리콩, 멀리거토니 수프*, 사과 < >                              | Pastel de carne rústico (de pavo), puré de patatas con hierbas+, sopa de lentejas y pimientos asados+*, manzana, panecillo tradicional<br>러스틱(터키) 미트로프, 허브 매시드 포테이토+, 렌틸콩 & 구운 고추 수프+*, 사과, WW 롤 | Enchiladas de carne, ensalada de maíz a la parrilla+, sopa de zanahoria y cilantro*, arroz español, manzana<br><br>소고기 엔칠라다, 구운 콘 샐러드+, 당근 & 고수 수프*, 스페인식 밥, 사과                                          | Pollo salteado con naranja+, arroz integral, verduras salteadas+, sopa crema de arroz salvaje*, manzana<br><br>오렌지 볶음 치킨+, 현미밥, 야채볶음+, 야생쌀 크림수프*, 사과                                                                              | Penne de verano (carne de res), zanahorias asadas con miel y tomillo, sopa de maíz asado al fuego, fruta de temporada con vitamina C+<br>여름 (쇠고기) 펜네, 꿀과 타임을 곁들인 구운 당근, 불에 구운 옥수수 수프, 제철 비타민 C 과일+ |
| Ensalada Cobb de verano*, garbanzos asados, sopa Mulligatawny*, manzana, galletas WW<br><br>여름 콥 샐러드*, 구운 병아리콩, 멀리거토니 수프*, 사과, WW 크래커                | Fettuccine de grano entero (carne de res) con tomates y espinacas, sopa de lentejas y pimientos asados+*, manzana<br>통곡물(소고기) 페투치니, 토마토와 시금치, 렌틸콩과 구운 고추 수프+*, 사과                                | Sándwich de bistec en pan integral, papas fritas sazonadas, sopa de zanahoria y cilantro*, fruta de temporada con vitamina C+<br>WW 빵에 스테이크 샌드위치, 양념 감자튀김, 당근 & 고수 수프*, 계절 비타민 C 과일+                     | Ensalada Waldorf de pavo*, sopa crema de arroz salvaje*, fruta de temporada con vitamina C+, galletas WW, < ><br>터키 월도프 샐러드*, 야생쌀 크림 수프*, 계절별 비타민 C 과일+, WW 크래커, < >                                                              | Tiras de pollo con gajos de Yukon Gold y brócoli, sopa de maíz asado al fuego, manzana y panecillo WW<br><br>유콘 골드 웨지와 브로콜리를 곁들인 치킨 텐더+, 불에 구운 옥수수 수프, 사과, WW 롤                                    |
| Lasaña de queso y verduras+*, ensalada de tres frijoles, sopa Mulligatawny*, manzana, panecillo WW<br>치즈 & 야채 라자냐+*, 세 가지 콩 샐러드, 멀리거토니 수프*, 사과, WW 롤 | Pollo a la parrilla y acelgas + sobre arroz integral, sopa de lentejas y pimientos asados+*, manzana<br>구운 닭고기와 비트 + 현미밥, 렌틸콩 & 구운 고추 수프 +*, 사과                                                  | Salteado de carne verde de huerto,+* sobre arroz integral, sopa de zanahoria y cilantro*, manzana<br>가든 그린 비프 볶음,+* 현미밥, 당근 & 고수 수프*, 사과                                                                 | Pollo al curry con limón, guisantes sazonados con cebolla, crema de arroz salvaje*, fruta de temporada con vitamina C+, panecillo WW<br>카레 레몬 치킨, 양파를 곁들인 양념 완두콩, 야생쌀 크림 수프*, 계절 비타민 C 과일+, WW 롤                                  | Espaguetis con tomate asado, albahaca (carne de res), sopa de maíz asado al fuego, fruta de temporada con vitamina C+<br>구운 토마토 바질(소고기) WW 스파게티, 구운 옥수수 수프, 계절 비타민 C 과일+                           |
| Ensalada de pasta+, sopa Mulligatawny*, manzana, galletas WW<br><br>파스타 샐러드+, 멀리거토니 수프*, 사과, WW 크래커                                                  | Ensalada de bistec de inspiración tailandesa+*, sopa de lentejas y pimientos asados+*, manzana, galletas WW<br>태국식 스테이크 샐러드+*, 렌틸콩 & 구운 고추 수프+*, 사과, WW 크래커                                      | Chuletas de pollo con salsa, maíz y ensalada*, tortillas de maíz, sopa de zanahoria y cilantro*,<br>fruta de temporada con vitamina C+<br>샐사, 옥수수, 샐러드를 곁들인 치킨 커틀릿*, 옥수수 토르티야, 당근 & 고수 수프*, 계절 비타민 C 과일+ | Sartén de arroz siciliano, sopa crema de arroz salvaje*, fruta de temporada con vitamina C+<br><br>시칠리안 라이스 스킨렛, 야생쌀 크림 수프*, 계절별 비타민 C 과일+                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |

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](https://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](https://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