

March 2026

Reservations must bemade onsite or by phone

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



2026年3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

Cheese & Vegetable Lasagna+*, Three Bean Salad, Thick and Chunky Red Lentil Soup*, Seasonal Fruit 奶酪蔬菜千层面+*、三豆沙拉、浓稠红 扁豆汤*、时令水果	2	Chicken Cordon Bleu, Seasoned Broccoli+, Spring Vegetable Soup*, WW Roll, Seasonal Fruit 鸡肉蓝带卷、调味西兰花+、春季蔬 菜汤*、全麦面包卷、时令水果	3	Creamy Pork Chop, Sage Seasoned Carrots*, Corn and Coriander Soup+, WW Crackers, Seasonal Fruit 奶油猪排、鼠尾草胡萝卜*、玉米香 菜汤+、全麦饼干、时令水果	4	Teriyaki Beef & Vegetables, Brown Rice, Coconut Curry Butternut Squash Soup*, Seasonal Vitamin C Fruit+ 照烧牛肉蔬菜、糙米、椰香咖喱奶 油南瓜汤*、时令维生素C水果+	5	Roasted Turkey Breast, Maple Roasted Red Yams*, Tofu Soup*, WW Roll, Seasonal Vitamin C Fruit+ 烤火鸡胸肉、枫糖烤红薯*、豆腐汤*、 全麦卷、时令维生素C水果+	6
Spanish Omelete+, Arugula Salad, Thick and Chunky Red Lentil Soup, WW Roll, Seasonal Fruit 西班牙煎蛋卷+、芝麻菜沙拉、浓稠 红扁豆汤、全麦面包卷、时令水果	9	Moo Shu Pork+ w/Brown Rice, Asian Cucumber Salad, Spring Vegetable Soup*, Seasonal Fruit 木须肉+配糙米饭、亚洲黄瓜沙拉、 时令蔬菜汤*、时令水果	10	Turkey Piccata w/Broccoli+, Egg Noodles, Corn and Coriander Soup+, Seasonal Fruit 火鸡皮卡塔配西兰花+、鸡蛋面、 玉米香菜汤+、时令水果	11	Penne Chicken Casserole, Coconut Curry Butternut Squash Soup*+, Seasonal Fruit 鸡肉通心粉砂锅、椰香咖喱奶油 南瓜汤*+、时令水果	12	Beef Pot Pie, Herbed Mashed Potatoes, Tofu Soup*, WW Roll, Seasonal Vitamin C Fruit+ 牛肉馅饼、香草土豆泥、豆腐汤*、 全麦面包卷、时令维生素C水果+	13
Sicilian Style Sweet Potato Rice Bowl*, Thick and Chunky Red Lentil Soup, Seasonal Vitamin C Fruit+ 西西里风味红薯饭*、浓稠红扁豆 汤、时令维生素C水果+	16	A Wee Bit of Irish Cheer, Corned Beef and Cabbage+*, Smashed Potatoes, Irish Vegetable Soup*, Irish Apple Cake, WW Roll, Seasonal Fruit < > 一点爱尔兰风情，咸牛肉卷心菜+*, 土豆泥， 爱尔兰蔬菜汤*, 爱尔兰苹果蛋糕，全麦面包 卷，时令水果< >	17	Thai BBQ Chicken, Asian Cucumber Salad, Pineapple Fried Rice, Corn and Coriander Soup+, Seasonal Fruit 泰式烤鸡、亚洲黄瓜沙拉、菠萝炒 饭、玉米香菜汤+、时令水果	18	Turkey Salad Sandwich, Seasoned Fries, Coconut Curry Butternut Squash Soup+*, Seasonal Fruit 火鸡沙拉三明治、调味薯条、椰香 咖喱奶油南瓜汤*+、时令水果	19	Tuna Macaroni Bake, Garlic Broccoli+, Tofu Soup*, Seasonal Fruit 金枪鱼焗通心粉、蒜蓉西兰花+、 豆腐汤*、时令水果	20
Eggplant Parmigana, Italian Creamy Peas+*, Thick and Chunky Red Lentil Soup, WW Roll, Seasonal Fruit 茄子帕尔马干酪、意式奶油豌豆汤+*、 浓稠红扁豆汤、全麦面包卷、时令水果	23	Ground Turkey Tacos, Black Beans, Spring Vegetable Soup*, Seasonal Vitamin C Fruit+ 火鸡肉玉米饼、黑豆、春季蔬菜汤*、 时令维生素C水果+	24	Tomato Beef Macaroni w/Zucchini, Corn and Coriander Soup+, Seasonal Fruit 番茄牛肉通心粉配西葫芦、玉米和 香菜汤+时令水果	25	Marry Me Chicken, Brown Rice, Fresh Carrots*, Coconut Curry Butternut Squash Soup*+, Seasonal Fruit 鸡肉饭（配糙米、新鲜胡萝卜*、 椰香咖喱南瓜汤*+、时令水果）	26	Turkey Rice Dijon w/Broccoli+, Tofu Soup*, Seasonal Fruit, < > 火鸡第戎芥末饭配西兰花+、豆腐汤*、 时令水果、< >	27
Beans and Rice Burritos, Mexican Coleslaw+, Thick and Chunky Red Lentil Soup*, Seasonal Fresh Fruit 豆饭卷饼、墨西哥凉拌卷心菜+、 浓稠红扁豆汤*、时令新鲜水果	30	Pork Pasta Delight, Brussel Sprouts+, Spring Vegetable Soup*, Seasonal Fruit 猪肉意面配抱子甘蓝+、春季蔬菜汤*、 时令水果	31						

Menu Key * Vitamin
A Source + Vitamin C
Source # High Salt @
Spicy 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-1Meal”)

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：\$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

WW- 全麦
<> 高钠日

Marzo de 2026

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.



2026년 3월

예약은 현장또는전화로하셔야 합니다.

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

Lasaña de queso y verduras+*, ensalada de tres frijoles, sopa espesa y con trozos de lentejas rojas*, fruta de temporada 치즈 & 야채 라자냐+*, 세 가지 콩 샐러드, 진하고 큼직한 붉은 렌틸콩 수프*, 제철 과일	Pollo Cordon Bleu, brócoli sazonado+, sopa de verduras de primavera*, panecillo tradicional, fruta de temporada 치킨 코르동 블루, 양념 브로콜리+, 봄 야채 수프*, 통밀 롤, 제철 과일	Chuleta de cerdo cremosa, zanahorias sazonadas con salvia*, sopa de maíz y cilantro+, galletas WW, fruta de temporada 크리미 포크찜, 세이지 양념 당근*, 옥수수 와 고수 수프+, 통밀 크래커, 제철 과일	Ternera teriyaki y verduras, arroz integral, sopa de calabaza al curry con coco*, fruta de temporada con vitamina C+ 데리야끼 소고기 & 야채, 현미밥, 코코넛 커리 버터넛 스쿼시 수프*, 제철 비타민 C 과일+ 비타민 C 과일+	Pechuga de pavo asada, batatas rojas asadas con arce*, sopa de tofu*, panecillo grande, fruta de temporada con vitamina C+ 구운 칠면조 가슴살, 메이플 시럽에 구운 붉은 고구마*, 두부 수프*, 통밀빵, 제철
Tortilla española+, ensalada de rúcula+, sopa espesa de lentejas rojas, panecillo grande, fruta de temporada 스페인식 오믈렛, 루꼴라 샐러드, 진하고 큼직한 붉은 렌틸콩 수프, 통밀빵, 제철 과일	Cerdo Moo Shu+ con arroz integral, ensalada asiática de pepino, sopa de verduras de primavera*, fruta de temporada 무슈 포크(현미밥, 아시안 오이 샐러드, 봄 야채 수프*, 제철 과일 포함)	Piccata de pavo con brócoli, fideos de huevo, sopa de maíz y cilantro, fruta de temporada 브로콜리를 곁들인 터키 피카타, 계란면, 옥수수와 고수 수프, 제철 과일	Cazuela de pollo penne, sopa de calabaza al curry con coco*+, fruta de temporada 펜네 치킨 캐서롤, 코코넛 커리 버터넛 스쿼시 수프*+, 제철 과일	Pastel de carne, puré de papas con hierbas, sopa de tofu*, panecillo integral, fruta de temporada con vitamina C+ 소고기 파이, 허브 매쉬드 포테이토, 두부 수프*, 통밀빵, 제철 비타민 C 과일+
Tazón de arroz con batata al estilo siciliano*, sopa espesa y con trozos de lentejas rojas, fruta de temporada con vitamina C+ 시칠리아식 고구마 밥*, 진하고 큼직한 붉은 렌틸콩 수프, 제철 비타민 C 과일+	Un poco de alegría irlandesa, carne en conserva y repollo+*, puré de patatas, sopa de verduras irlandesa*, pastel de manzana irlandés, panecillo tradicional irlandés, fruta de temporada < > 아일랜드의 따뜻한 정취, 콘드 비프와 양배추+*, 으깬 감자, 아일랜드식 야채 수프*, 아일랜드식 애플 케이크, 통밀 롤, 제철 과일 < >	Pollo a la barbacoa tailandesa, ensalada asiática de pepino, arroz frito con piña, sopa de maíz y cilantro, fruta de temporada. 태국식 바비큐 치킨, 아시안 오이 샐러드, 파인애플 볶음밥, 옥수수와 고수 수프, 제철 과일	Sándwich de ensalada de pavo, papas fritas sazonadas, sopa de calabaza butternut con curry de coco*+, fruta de temporada 터키 샐러드 샌드위치, 양념 감자튀김, 코코넛 커리 버터넛 스쿼시 수프*+, 제철 과일	Macarrones con atún al horno, brócoli al ajillo+, sopa de tofu*, fruta de temporada 참치 마카로니 베이컨, 마늘 브로콜리+, 두부 수프*, 제철 과일
Berenjena a la parmesana, guisantes cremosos italianos+*, sopa espesa y con trozos de lentejas rojas, panecillo tradicional, fruta de temporada 가지 파르미지아나, 이탈리아 크리미 완두콩+*, 진하고 큼직한 붉은 렌틸콩 수프, 통밀빵, 제철 과일	Tacos de pavo molido, frijoles negros, sopa de verduras de primavera*, fruta de temporada con vitamina C+ 다진 칠면조 타코, 검은콩, 봄 채소 수프*, 제철 비타민 C 과일+	Sopa de macarrones con tomate, carne, calabacín, maíz y cilantro + fruta de temporada 토마토 소고기 마카로니 (호박, 옥수수, 고수 포함) 수프 + 제철 과일	Pollo Marry Me, arroz integral, zanahorias frescas*, sopa de calabaza butternut con curry de coco*+, fruta de temporada 메리 미 치킨, 현미밥, 신선한 당근*, 코코넛 커리 버터넛 스쿼시 수프*+, 제철 과일	Arroz con pavo y Dijon con brócoli+, sopa de tofu*, fruta de temporada, < > 터키 라이스 디종 소스 (브로콜리 포함)+, 두부 수프*, 제철 과일, < >
Burritos de frijoles y arroz, ensalada de col mexicana+, sopa espesa y con trozos de lentejas rojas*, fruta fresca de temporada 콩과 쌀 부리토, 멕시코 코울슬로+, 진하고 큼직한 붉은 렌틸콩 수프*, 제철 신선 과일	Delicias de pasta con cerdo, coles de Bruselas+, sopa de verduras de primavera*, fruta de temporada 돼지고기 파스타, 방울양배추+, 봄 채소 수프*, 제철 과일			

Tecla de Menú * Fuente de Vitamina A + Fuente de Vitamina C # Mucha Sal @ Picoso 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 sirven con leche.

Frutadiariasujetaa cambios según disponibilidad.

모든 식사에 우유가 제공됩니다
일일과일은이용 가능여부에 따라
변경될수 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
WW-통 밀
<> 고나트륨의 날