

# August 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8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。

			<b>PLEASANTON CLOSED 普莱森顿关闭 1</b> Tuna Salad Sandwich, Tomato & Onions, WW Roll, Creamy Sun-Dried Tomato & Spinach Soup, Fruit 金枪鱼沙拉三明治, 番茄洋葱, WW 面包卷, 奶油番茄干菠菜汤, 水果	<b>PLEASANTON CLOSED 普莱森顿关闭 2</b> BBQ Chicken, Herbed Corn and Tomatoes, Italian Egg Drop Soup, Fruit 烤鸡, 香草玉米和西红柿, 意大利蛋花汤, 水果
Cheese Ravioli in Creamy Sage Sauce, Lemon Basil Green Beans, Cabbage Bean Soup+*, Fruit 奶油鼠尾草酱奶酪馄饨、柠檬罗勒青豆、卷心菜豆汤+*、水果 <b>5</b>	Turkey Salad Sandwich, Fresh Bean Salad, Stuffed Pepper Soup, Fruit 火鸡沙拉三明治, 鲜豆沙拉, 酿辣椒汤, 水果 <b>6</b>	Ham Casserole with Broccoli and Rice, Sage Seasoned Carrots* Rainbow Minestrone Soup, Fruit 火腿砂锅配西兰花和米饭, 鼠尾草调味胡萝卜*彩虹蔬菜通心粉汤, 水果 <b>7</b>	Honey Mustard Roasted Chicken, Mixed Vegetable Blend, Creamy Sun-Dried Tomato & Spinach Soup, Fruit 蜂蜜芥末烤鸡, 什锦蔬菜, 奶油番茄干菠菜汤, 水果 <b>8</b>	Beef Enchiladas, Spanish Rice, Fresh Zucchini, Italian Egg Drop Soup, Fruit 牛肉玉米卷饼、西班牙米饭、新鲜西葫芦、意大利蛋花汤、水果 <b>9</b>
Chile Rellenos Casserole, Black Beans, Corn with Green Peppers, Cabbage Bean Soup+*, Fruit 辣椒馅砂锅, 黑豆, 青椒玉米, 卷心菜豆汤+*, 水果 <b>12</b>	Beef Teriyaki, Brown Rice, Green Beans with Red Peppers, Stuffed Pepper Soup, Fruit 照烧牛肉, 糙米, 青豆配红椒, 酿辣椒汤, 水果 <b>13</b>	Oregano Chicken, Mashed Sweet Potatoes, Rainbow Minestrone Soup, Fruit 牛至鸡, 红薯泥, 彩虹蔬菜通心粉汤, 水果 <b>14</b>	Turkey Cranberry Tacos, Black Beans, Creamy Sun-Dried Tomato & Spinach Soup, Fruit 火鸡蔓越莓玉米卷, 黑豆, 奶油番茄干菠菜汤, 水果 <b>15</b>	Pork Lettuce Wraps, Fresh Carrots, Italian Egg Drop Soup, Fruit 猪肉生菜卷, 新鲜胡萝卜, 意大利蛋花汤, 水果 <b>16</b>
Spaghetti Primavera, Zesty Spinach, Cabbage Bean Soup+*, Fruit 意大利面条、菠菜、卷心菜豆汤+*、水果 <b>19</b>	Hawaiian Pork, Brown Rice, Macaroni Salad, Stuffed Pepper Soup, Fruit 夏威夷猪肉, 糙米, 通心粉沙拉, 酿辣椒汤, 水果 <b>20</b>	Chicken Apricot Pasta Toss, Italian Vegetables, Rainbow Minestrone Soup, Fruit 鸡肉杏子意面、意大利蔬菜、彩虹蔬菜汤、水果 <b>21</b>	Korean Beef Bowl, Ginger Carrots*, Creamy Sun-Dried Tomato & Spinach Soup*, Fruit+, Brown Rice, < > 韩式牛肉碗、姜胡萝卜*、奶油番茄干菠菜汤*、水果+、糙米、< > <b>22</b>	Turkey Po' Boy, Coleslaw, Italian Egg Drop Soup, Fruit 火鸡三明治, 凉拌卷心菜, 意大利蛋花汤, 水果 <b>23</b>
Pizza Baked Potatoes, Italian Herb Vegetables, Cabbage Bean Soup+*, Fruit 披萨烤土豆、意大利香草蔬菜、卷心菜豆汤+*、水果 <b>26</b>	Chef's Salad (Turkey), WW Roll, Stuffed Pepper Soup, Fruit 主厨沙拉(土耳其)、WW 面包卷、酿辣椒汤、水果 <b>27</b>	End of Summer Celebration Cheeseburger on WW Bun, Summer Corn Salad, Rainbow Minestrone Soup, Fruit, Mixed Berry Biscuit Cobbler 夏末庆典 WW 面包上的芝士汉堡、夏日玉米沙拉、彩虹蔬菜汤、水果、什锦浆果饼干馅饼 <b>28</b>	Cuban Shredded Pork, Fresh Zucchini, Creamy Sun-Dried Tomato & Spinach Soup*, Fruit+, WW Roll 古巴手撕猪肉、新鲜西葫芦、奶油番茄干和菠菜汤*、水果+、WW 卷 <b>29</b>	Chicken and Rice Stuffed Pepper Casserole, Seasoned Fresh Vegetables, Italian Egg Drop Soup, Fruit 鸡肉米饭酿辣椒砂锅, 调味新鲜蔬菜, 意大利蛋花汤, 水果 <b>30</b>

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")

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- 全麥  
<> 高鈉日

agosto 2024

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

Todas las comidas se sirven con leche.



2024년 8월

예약 및 취소는 영업일 전날 오후 1시까지 (925) 500-8241 로 전화주세요.

모든 식사에는 우유가 제공됩니다.

			<b>PLEASANTON CERRADO 플레존튼 휴무 1</b> Sándwich de ensalada de atún, tomate y cebolla, panecillo WW, sopa cremosa de espinacas y tomates secados al sol, fruta 참치 샐러드 샌드위치, 토마토 & 양파, WW 롤, 크림이한 햇별에 말린 토마토 & 시금치 수프, 과일	<b>PLEASANTON CERRADO 플레존튼 휴무 2</b> Pollo BBQ, tomates y maíz con hierbas, sopa italiana de huevo y repollo, fruta 바베큐 치킨, 허브 옥수수와 토마토, 이탈리아인 에그드롭 수프, 과일
<b>5</b> Ravioles de queso en salsa cremosa de salvia, judías verdes con limón y albahaca, sopa de frijoles y fruta 크리미 세이지 소스를 곁들인 치즈 라비올리, 레몬 바질 녹두, 양배추 콩 수프+* 과일	<b>6</b> Sándwich de ensalada de pavo, ensalada de frijoles frescos, sopa de pimientos rellenos, fruta 칠면조 샐러드 샌드위치, 신선한 콩 샐러드, 속을 채운 고추 수프, 과일	<b>7</b> Cazuela De Jamón Con Brócoli Y Arroz, Zanahorias Sazonadas Con Salvia*Sopa Minestrone Arcoiris, Fruta 브로콜리밥을 곁들인 햄 캐서롤, 세이지 양념 당근*무지개 미네스트로네 수프, 과일	<b>8</b> Pollo asado con mostaza y miel, mezcla de vegetales mixtos, sopa cremosa de espinacas y tomates secados al sol, fruta 허니 머스타드 구운 닭고기, 혼합 야채 블렌드, 크림이한 햇별에 말린 토마토 & 시금치 수프, 과일	<b>9</b> Enchiladas de carne, arroz español, calabacín fresco, sopa italiana de huevo, fruta 쇠고기 엔칠라다, 스페인 쌀, 신선한 애호박, 이탈리아인 계란 수프, 과일
<b>12</b> Cazuela de chile relleno, frijoles negros, maíz con pimientos verdes, sopa de frijoles y fruta 칠레 레레노스 캐서롤, 검은콩, 피망을 넣은 옥수수, 양배추 콩 수프+*, 과일	<b>13</b> Teriyaki de res, arroz integral, judías verdes con pimientos rojos, sopa de pimientos rellenos y fruta 쇠고기 데리야끼, 현미, 붉은 고추를 넣은 녹두, 속을 채운 고추 수프, 과일	<b>14</b> Pollo con orégano, puré de batatas, sopa minestrone arcoiris y fruta 오레가노 치킨, 으갠 고구마, 무지개 미네스트로네 수프, 과일	<b>15</b> Tacos de pavo y arándanos, frijoles negros, sopa cremosa de espinacas y tomates secados al sol, fruta 칠면조 크랜베리 타코, 검은 콩, 크림 같은 햇별에 말린 토마토 & 시금치 수프, 과일	<b>16</b> Wraps de lechuga y cerdo, zanahorias frescas, sopa italiana de huevo y repollo, fruta 돼지고기 양상추 랩, 신선한 당근, 이탈리아인 계란 수프, 과일
<b>19</b> Spaghetti Primavera, espinacas picantes, sopa de frijoles y fruta 스파게티 프리마베라, 풍미 가득한 시금치, 양배추 콩 수프+* 과일	<b>20</b> Cerdo hawaiano, arroz integral, ensalada de macarrones, sopa de pimientos rellenos y fruta 하와이산 돼지고기, 현미, 마카로니 샐러드, 속을 채운 고추 수프, 과일	<b>21</b> Mezcla de pasta con pollo y albaricoque, verduras italianas, sopa minestrone arcoiris y fruta 치킨 살구 파스타 토스, 이탈리아인 야채, 무지개 미네스트로네 수프, 과일	<b>22</b> Tazón de carne coreana, zanahorias con jengibre*, sopa cremosa de espinacas y tomates secados al sol*, fruta+, arroz integral, < > 한우 덮밥, 생강 당근*, 크림 선드라이 토마토 & 시금치 수프*, 과일+, 현미, < >	<b>23</b> Pavo Po' Boy, ensalada de col, sopa italiana de huevo y repollo, fruta 칠면조 포보이, 코울슬로, 이탈리아인 에그드롭 수프, 과일
<b>26</b> Papas Al Horno Con Pizza, Verduras Con Hierbas Italianas, sopa de frijoles, Fruta 피자 구운 감자, 이탈리아인 허브 야채, 양배추 콩 수프+*, 과일	<b>27</b> Ensalada del chef (Turquía), WW Roll, sopa de pimientos rellenos, fruta 셰프 샐러드(터키), WW 롤, 속을 채운 고추 수프, 과일	<b>28</b> Celebración del fin del verano: hamburguesa con queso y panecillo WW, ensalada de maíz de verano, sopa minestrone arcoiris, fruta y pastel de galletas de frutos rojos variados 여름의 끝 축하 치즈버거 온 월드 번, 여름 옥수수 샐러드, 레인보우 미네스트로네 수프, 과일, 믹스베리 비스킷 코블러	<b>29</b> Cuban Shredded Pork, Fresh Zucchini, Creamy Sun-Dried Tomato & Spinach Soup*, Fruit+, WW Roll 쿠바산 잘게 썬 돼지고기, 신선한 애호박, 크림이한 햇별에 말린 토마토 & 시금치 수프*, 과일+, WW 롤	<b>30</b> Cazuela De Pimientos Rellenos De Pollo Y Arroz, Verduras Frescas Sazonadas, sopa italiana de huevo Y Frijoles, Fruta 닭고기와 밥을 넣은 고추 캐서롤, 신선한 양념 야채, 이탈리아인 계란 수프, 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")

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