

December 2023

To reserve or cancel, please call by 1pm on the business day prior (925) 500-8241
All Meals Are Served With Milk.



2023 年 12 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。

				Chicken Parmesan Herb Pasta, Normandy Mix Vegetables+, Minestrone Soup*, Fruit 鸡肉帕玛森香草意大利面、诺曼底混合蔬菜+、蔬菜通心粉汤*、水果
Lentil Stew, Brown Rice, Normandy Mixed Vegetables+, Vegetable Soup+*, Fruit 炖扁豆、糙米、诺曼底什锦蔬菜+、蔬菜汤+*、水果	Zesty Lasagna (Turkey),Garlic Broccoli+, WW Roll, Tomato Soup+, Fruit 美味烤宽面条（火鸡、大蒜西兰花+、WW卷、番茄汤+水果	Swedish Meatballs w/ Egg Noodles, Fresh Vegetable Blend+*,Pearl Barley Soup*, Fruit 瑞典肉丸配鸡蛋面、新鲜蔬菜混合+*、薏仁汤*、水果	Beef Teriyaki, Pineapple Fried Rice, Stir Fry Vegetables+, Chinese Noodle Soup, Fruit 照烧牛肉、菠萝炒饭、炒菜+、中式汤面、水果	Chicken Cacciatore, Egg Noodle, Italian Green Beans, Minestrone Soup*, Fruit+ 鸡肉卡恰托雷、鸡蛋面、意大利青豆、通心粉汤*、水果+
Cheese Raviolis in Creamy Bell Pepper Marinara, Herbed Green Beans, Vegetable Soup+*, Fruit 奶油甜椒酱奶酪馄饨、香草青豆、蔬菜汤+*、水果	Oregano Chicken, Roasted Red Potatoes, WW Roll, Tomato Soup+, Fruit 牛至鸡、烤红土豆、WW卷、番茄汤+、水果	All American Pot Roast, Herb Mashed Potatoes+, Pearl Barley Soup*, WW Roll, Fruit 所有美式烤肉、香草土豆泥+、薏仁汤*、WW卷、水果	Chicken Stir Fry+*, Fried Rice, Chinese Noodle Soup, Fruit 鸡肉炒+*、炒饭、汤面、水果	Spaghetti with Zesty Meat Sauce (Turkey) w/WW Noodles, Italian Green Beans, Minestrone Soup*, Fruit+ 鲜味肉酱意大利面（火鸡）配WW面条、意大利青豆、蔬菜通心粉汤*、水果+
Cheese Enchilada, Refried Beans, Vegetable Soup+*, Fruit 芝士辣酱玉米饼馅、炸豆泥、蔬菜汤+*、水果	Sweet Stuffed Bell Pepper Casserole+, Seasoned Corn, WW Roll, Tomato Soup+, Fruit 甜椒砂锅+，调味玉米，WW卷，番茄汤+，水果	Pastel Azteca+*(Chicken Lasagna w/ Tortillas), Capri Blend Vegetables*, Pearl Barley Soup*, Fruit Pastel Azteca+*（鸡肉千层面配玉饼,卡普里混合蔬菜*、薏仁汤*、水果	Holiday Ham < >, Scalloped Potatoes+, Normandy Vegetables+, Chicken Artichoke Soup , WW Roll, Fruit 假日火腿 < >、扇贝土豆+、诺曼底蔬菜+、朝鲜蓟鸡肉汤、WW卷、水果	Old Fashioned Meatloaf, Herb Mashed Potatoes+, Minestrone Soup*, Fruit 老式肉饼、香草土豆泥+、蔬菜通心粉汤*、水果 Dublin and Pleasanton Centers Closed
 Office and Meal Sites Closed 辦公室和餐飲場所關閉	Salisbury Steak w/Onions, Herb Mashed Potatoes+, WW Roll, Tomato Soup+, Fruit 索尔兹伯里牛排配洋葱、香草土豆泥+、WW卷、番茄汤+、水果	Dijon Parmesan Chicken, Mashed Yams*, WW Roll, Pearl Barley Soup*, Fruit+ 第戎帕尔玛鸡、山药泥*、WW卷、薏仁汤*、水果+	Chicken Chow Mein, Stir Fry Vegetables+, Chinese Noodle Soup, Fruit 鸡肉炒面、炒蔬菜+、中式汤面、水果	New Year's Maple Glazed Pork Roast, Black-eyed Peas, Cornbread, Minestrone Soup*, Fruit+ 新年枫糖烤猪肉、黑眼豆豆、玉米面包、通心粉汤*、水果+ Only Dublin Center Closed

Menu Key
* Vitamin A Source
+ Vitamin C Source
High Salt
@ Spicy
V No Meat, made with vegetable base
WW-Whole Wheat

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- 全麦

Diciembre 2023

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.



2023년 12월

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

모든 식사에는 우유가 제공됩니다.

				Pasta con pollo y parmesano y hierbas, mezcla de verduras Normandía+, sopa minestrone*, Fruta 치킨 파마산 허브 파스타, 노르망디 믹스 야채+, 미네스트로네 수프*, 과일
Guiso de Lentejas, Arroz Integral, Verduras Mixtas de Normandía+, Sopa de Verduras+*, Fruta 렌즈콩 스투, 현미, 노르망디 혼합 야채+, 야채 수프+*, 과일	Lasaña picante (Turquía), brócoli con ajo+, panecillo WW, sopa de tomate+, Fruta 제스티 라자냐(터키), 마늘 브로콜리+, 월드 롤, 토마토 수프+, 과일	Albóndigas suecas con fideos de huevo, mezcla de verduras frescas+*, sopa de cebada perlada*, Fruta 계란 국수를 곁들인 스웨덴식 미트볼, 신선한 야채 블렌드+*, 진주 보리 수프*, 과일	Teriyaki de ternera, arroz frito con piña, verduras salteadas+, sopa de fideos chinos, Fruta 쇠고기 데리야끼, 파인애플 볶음밥, 야채 볶음+, 중화 누들 수프, 과일	Cacciatore de pollo, fideos de huevo, judías verdes italianas, sopa minestrone*, Fruta+ 치킨 카치아토레, 계란 국수, 이탈리아 녹두, 미네스트로네 수프*, 과일+
Raviolis de queso en marinara cremosa de pimiento morrón, judías verdes con hierbas, sopa de verduras+*, Fruta 크림 피망 마리나라의 치즈 라비올리, 허브 녹두, 야채 수프+*, 과일	Pollo al orégano, patatas rojas asadas, rollito WW, sopa de tomate+, Fruta 오레가노 치킨, 구운 붉은 감자, WW 롤, 토마토 수프+, 과일	All American Pot Roast, puré de papas con hierbas+, sopa de cebada perlada*, WW Roll, Fruta 올 아메리칸 포트 로스트, 허브 으갠 감자+, 진주 보리 수프*, WW 롤, 과일	Pollo salteado+*, arroz frito, sopa de fideos chinos, Fruta 닭고기 볶음+*, 볶음밥, 중화 국수, 과일	Espaguetis con salsa picante de carne (pavo) con fideos WW, judías verdes italianas, sopa minestrone* y Fruta+ 풍미 가득한 미트 소스를 곁들인 스파게티 (터키) w/WW 국수, 이탈리아 녹두, 미네스트로네 수프*, 과일+
Enchilada de queso, frijoles refritos, sopa de verduras+*, Fruta 치즈 엔칠라다, 튀긴 콩, 야채 수프+*, 과일	Cazuela De Pimiento Dulce Relleno+, Maíz Sazonado, Rollo WW, Sopa De Tomate+, Fruta 달콤한 피망 캐서롤+, 옥수수 양념, WW 롤, 토마토 수프+, 과일	Pastel Azteca+*(Lasaña de pollo con tortillas), Mezcla de verduras Capri*, Sopa de cebada perlada*, Fruta 파스텔 아즈테카+*(토르티야를 곁들인 치킨 라자냐), 카프리 블렌드 야채*, 진주 보리 수프*, 과일	Jamón navideño < >, patatas gratinadas+, verduras de Normandía+, sopa de pollo y alcachofas , panecillo WW, Fruta 홀리데이 햄 < >, 가리비 감자+, 노르망디 야채+, 치킨 아티초크 수프, WW 롤, 과일	Pastel de carne a la antigua usanza, puré de papas con hierbas+, sopa minestrone*, Fruta 구식 미트로프, 허브 으갠 감자+, 미네스트로네 수프*, 과일 Dublin and Pleasanton Center Closed
 Sitios de Oficina y Comidas Cerrados 사무실 및 식사 장소 폐쇄	Filete Salisbury con cebolla, puré de papas con hierbas+, panecillo WW, sopa de tomate+, Fruta 양파를 곁들인 솔즈베리 스테이크, 허브 으갠 감자+, WW 롤, 토마토 수프+, 과일	Pollo parmesano Dijon, puré de ñame*, panecillo WW, sopa de cebada perlada*, Fruta+ 디종 파마산 치킨, 으갠 참마*, WW 롤, 진주 보리 수프*, 과일+	Chow Mein de pollo, verduras salteadas+, sopa de fideos chinos, Fruta 치킨 차우멘, 야채 볶음+, 중국 누들 수프, 과일	Cerdo asado glaseado con arce de Año Nuevo, guisantes de carita, pan de maíz, sopa minestrone*, Fruta+ 새해 메이플 글레이즈드 돼지고기 구이, 검은콩, 콘브레드, 미네스트로네 수프*, 과일+ Only Dublin Center Closed

Tecla de Menú

* Fuente de Vitamina A

+ Fuente de Vitamina C

Mucha Sal

@ Picoso

V Vegetariana, con una base de vegetal.

WW- Integral

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