

June 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6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。

<p>3</p> <p>Mediterranean (WW) Pasta with Vegetables, Seasoned Peas w/onions, Red Lentil Soup*, Fruit+</p> <p>地中海 (WW) 蔬菜意面、洋葱调味豌豆、红扁豆汤*、水果+</p>	<p>4</p> <p>Baked Hamburger w/Brown Sauce, Herb Mashed Potatoes+, Chicken Noodle & Veggie Soup+, Fruit, WW Roll</p> <p>烤汉堡配棕色酱汁、香草土豆泥+、鸡肉面条和蔬菜汤+、水果、WW 面包卷</p>	<p>5</p> <p>Tahitian Chicken+, Brown Rice, Fresh Zucchini & Carrots*, Split Pea Chowder*, Fruit</p> <p>大溪地鸡肉+、糙米、新鲜西葫芦和胡萝卜*、豌豆浓汤*、水果</p>	<p>6</p> <p>Pork Carnitas, Corn with Red Peppers, Mexicali (brown) Rice, Cream of Zucchini Soup+, Fruit</p> <p>猪肉卷, 红椒玉米, 墨西卡利 (糙米), 西葫芦奶油浓汤+, 水果</p>	<p>7</p> <p>Unstuffed Cabbage(Turkey), Brown Rice, Carrot Soup*, Fruit+</p> <p>未包菜 (火鸡)、糙米、胡萝卜汤*、水果+</p>
<p>10</p> <p>Santa Fe Mac & Cheese+*, Spinach with Onions*, Red Lentil Soup*, Fruit</p> <p>圣达菲奶酪通心粉 +*、洋葱菠菜*、红扁豆汤*、水果</p>	<p>11</p> <p>Chicken Parmesan, Italian Vegetables+*, Chicken Noodle & Veggie Soup+, Fruit, WW Roll</p> <p>鸡肉帕尔马干酪、意大利蔬菜+*、鸡肉面条和蔬菜汤+、水果、WW 卷</p>	<p>12</p> <p>Soft Tacos(Beef) + on Corn Tortillas, Refried Beans, Mexicali Rice, Split Pea Chowder*, Fruit</p> <p>软玉米饼 (牛肉) + 玉米饼、豆泥、墨西卡利米饭、豌豆浓汤*、水果</p>	<p>13</p> <p>(WW) Spaghetti w/Meat Sauce(Turkey), Green Beans with Yellow Peppers, Cream of Zucchini Soup+, Fruit</p> <p>(WW) 肉酱意大利面 (土耳其)、青豆配黄椒、西葫芦奶油浓汤+、水果</p>	<p>14</p> <p>Pork Ragout, Polenta, Lemon Basil Green Beans, Carrot Soup*, Fruit +</p> <p>猪肉炖菜、玉米粥、柠檬罗勒青豆、胡萝卜汤*、水果 +</p>
<p>17</p> <p>Garden Fresh Meatless Loaf, Mashed Sweet Potatoes*, Red Lentil Soup*, Fruit+, WW Roll</p> <p>花园新鲜素食面包、红薯泥*、红扁豆汤*、水果+、WW 面包卷</p>	<p>18</p> <p>Turkey w/Alfredo Sauce, Fresh Carrots*, Chicken Noodle & Veggie Soup+, Fruit, WW Roll</p> <p>火鸡配阿尔弗雷多酱、新鲜胡萝卜*、鸡肉面条和蔬菜汤+、水果、WW 面包卷</p>	<p>19</p> <p>Office and senior sites closed 办公室和半工厂 关闭</p> 	<p>20</p> <p>First Day of Summer Celebration BBQ Pork on WW Bun, Coleslaw, Cream of Zucchini Soup+, Glazed Lemon Bars, Fruit < ></p> <p>夏日第一天 Celebration BBQ WW 面包上的猪肉、凉拌卷心菜、西葫芦奶油浓汤+、柠檬条、水果 < ></p>	<p>21</p> <p>Sweet and Sour Beef with Rice, Garlic Green Beans, Carrot Soup*, Fruit+</p> <p>糖醋牛肉饭、蒜蓉青豆、胡萝卜汤*、水果+</p>
<p>24</p> <p>Vegetarian Stuffed Peppers+, Capri Blend Vegetables*, Fiesta Rice, Red Lentil Soup*, Fruit</p> <p>素食酿辣椒+、卡普里混合蔬菜*、节日米饭、红扁豆汤*、水果</p>	<p>25</p> <p>Chicken Pasta, Fresh Bean Salad, Chicken Noodle & Veggie Soup+, Fruit</p> <p>鸡肉意大利面、新鲜豆沙拉、鸡肉面条和蔬菜汤+、水果</p>	<p>26</p> <p>Roast Beef Sandwich w/Horseradish Sauce on WW Bread, Roasted Carrots with Honey & Thyme*, Split Pea Chowder*, Fruit+</p> <p>烤牛肉三明治配辣根酱和全麦面包, 烤胡萝卜配蜂蜜和百里香*, 豌豆浓汤*, 水果+</p>	<p>27</p> <p>Jamaican Pork Stir Fry+, White Rice, Cream of Zucchini Soup+, Fruit</p> <p>牙买加炒猪肉+、白米饭、西葫芦奶油汤+、水果</p>	<p>28</p> <p>Turkey & Rice Casserole, Spinach w/Onions*, Carrot Soup*, Fruit+</p> <p>火鸡米饭砂锅、洋葱菠菜*、胡萝卜汤*、水果+</p>

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")

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- 全麥
 <> 高鈉日

<p>Pasta mediterránea (WW) con verduras, guisantes sazonados con cebolla, sopa de lentejas rojas*, fruta+ 야채를 곁들인 지중해식(WW) 파스타, 양파를 곁들인 양념 완두콩, 붉은 렌즈콩 수프*, 과일+</p>	<p>Hamburguesa al horno con salsa marrón, puré de papas con hierbas+, sopa de pollo con fideos y verduras+, fruta, panecillo WW 브라운 소스를 곁들인 구운 햄버거, 허브 으갠 감자+, 치킨 누들 & 야채 수프+, 과일, WW 롤</p>	<p>Pollo Tahitiano+, arroz integral, calabacín y zanahorias frescas*, sopa de guisantes*, fruta 타히티 치킨+, 현미, 신선한 애호박 & 당근*, 스플릿 완두콩 차우더*, 과일</p>	<p>Carnitas de Cerdo, Maíz con Pimientos Rojos, Arroz Mexicali (integral), Crema de Calabacín+, fruta 돼지고기 카르니타스, 옥수수와 고추, 멕시칼리(현)밥, 애호박 크림 수프+, 과일</p>	<p>Repollo sin relleno (pavo), arroz integral, sopa de zanahoria*, fruta+ 속을 넣지 않은 양배추(터키산), 현미, 당근 수프*, 과일+</p>
<p>Macarrones con queso Santa Fe+*, espinacas con cebolla*, sopa de lentejas rojas*, fruta 산타페 맥 & 치즈+*, 양파를 곁들인 시금치*, 붉은 렌즈콩 수프*, 과일</p>	<p>Pollo a la parmesana, verduras italianas+*, sopa de pollo con fideos y verduras+, fruta, rollito WW 치킨 파마산 치즈, 이탈리아 야채+*, 치킨 누들 & 야채 수프+, 과일, WW 롤</p>	<p>Tacos suaves (carne de res) + tortillas de maíz, frijoles refritos, arroz Mexicali, sopa de guisantes*, fruta 소프트 타코(쇠고기) + 옥수수 토르티야, 튀긴 콩, 멕시칼리 라이스, 스플릿 완두콩 차우더*, 과일</p>	<p>(WW) Espaguetis con salsa de carne (pavo), judías verdes con pimientos amarillos, crema de calabacín+, fruta (WW) 미트 소스 스파게티(터키), 노란 고추를 곁들인 녹두, 애호박 크림 수프+, 과일</p>	<p>Ragú de cerdo, polenta, judías verdes con limón y albahaca, sopa de zanahoria*, fruta + 돼지고기 라구, 폴렌타, 레몬 바질 녹두, 당근 수프*, 과일 +</p>
<p>Pan Garden Fresh sin carne, puré de Batatas*, sopa de lentejas rojas*, fruta+, WW Roll Garden 신선한 고기 없는 빵, 으갠 고구마*, 붉은 렌즈콩 수프*, 과일+, WW 롤</p>	<p>Pavo con salsa Alfredo, zanahorias frescas*, sopa de pollo con fideos y verduras+, fruta, panecillo WW 알프레도 소스를 곁들인 칠면조 요리, 신선한 당근*, 치킨 누들 & 야채 수프+, 과일, WW 롤</p>	<p>Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 노인 현장 폐쇄</p>	<p>Primer día de verano Cerdo Celebration BBQ en panecillo WW, ensalada de col, crema de calabacín+, barras de limón glaseadas, fruta < > 여름의 첫날 Celebration BBQ 돼지고기 온 WW 번, 코울슬로, 애호박 크림 수프+, 글레이즈 레몬 바, 과일 < ></p>	<p>Carne de res agridulce con arroz, judías verdes con ajo, sopa de zanahoria*, fruta+ 탕수육과 밥, 녹두마늘, 당근 수프*, 과일+</p>
<p>Pimientos rellenos vegetarianos+, mezcla de verduras Capri*, arroz Fiesta, sopa de lentejas rojas*, fruta 채식 속을 채운 고추+, 카프리 블렌드 야채*, 피에스타 라이스, 붉은 렌즈콩 수프*, 과일</p>	<p>Pasta con pollo, ensalada de frijoles frescos, sopa de pollo con fideos y verduras+, fruta 치킨 파스타, 신선한 콩 샐러드, 치킨 누들 & 야채 수프+, 과일</p>	<p>Sándwich de rosbif con salsa de rábano picante sobre pan WW, zanahorias asadas con miel y tomillo*, sopa de guisantes*, fruta+ WW 빵에 고추냉이 소스를 곁들인 로스트 비프 샌드위치, 꿀과 백리향*을 곁들인 구운 당근, 스플릿 완두콩 차우더*, 과일+</p>	<p>Salteado de cerdo jamaicano+, arroz blanco, crema de calabacín+, fruta 자메이카 돼지고기 볶음+, 흰밥, 애호박 크림 수프+, 과일</p>	<p>Cazuela De Pavo Y Arroz, Espinacas Con Cebolla*, Sopa De Zanahoria*, fruta+ 칠면조 & 쌀 캐서롤, 양파가 들어간 시금치*, 당근 수프*, 과일+</p>

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")

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