

August 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8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

Interested in applying for Calfresh? Call 925-237-9352	有兴趣申请 Calfresh 吗? 致电 925-237-9352		Pleasanton Senior Center is closed Friday August 1st 普莱森顿老年中心于 8 月 1 日星期五关闭	Sweet Stuffed(Beef) Bell Peppers Casserole+, Parslied Carrots*, Sweet Potato & Red Lentil Soup*, WW Roll, Apple 甜酿（牛肉）甜椒砂锅+、香芹胡萝卜*、红薯红扁豆汤*、WW 卷、苹果
Caribbean Casserole+, Seasoned Corn, Hearty Lentil & Kale Soup* , Apple 加勒比砂锅+、调味玉米、丰盛扁豆羽衣甘蓝汤*、苹果	Pork Lettuce Wraps, Capri Blend Vegetables+*, Broccoli White Bean Soup+, WW Roll, Apple 猪肉生菜卷、卡普里混合蔬菜+*、西兰花白豆汤+、WW 卷、苹果	Roast Turkey w/Tarragon Mushroom Sauce, Spinach Squares*, Tomato Basil Soup+, WW Roll, Apple 烤火鸡配龙蒿蘑菇酱、菠菜块*、番茄罗勒汤+、WW 面包卷、苹果	Beef Tetrazzini, Lemon Basil Green Beans, Carrot Ginger Coconut Soup*, Orange+ 牛肉意大利面、柠檬罗勒青豆、胡萝卜姜椰子汤*、橙子+	Dijon Parmesan Chicken, Roasted Red Potatoes+, Sweet Potato & Red Lentil Soup*, WW Roll, Apple 第戎帕玛森鸡肉、烤红薯+、红薯红扁豆汤*、WW 卷、苹果
Cheese Enchiladas+, Scalloped Potatoes w/Red Peppers, Hearty Lentil & Kale Soup*, Apple 奶酪辣酱玉米饼馅卷+、红椒焗土豆、丰盛扁豆甘蓝汤*、苹果	Chinese Chicken Salad+*, Peas with Red Bell Peppers, Broccoli White Bean Soup+, Apple 中式鸡肉沙拉+*、红甜椒豌豆、西兰花白豆汤+、苹果	Zesty Turkey Tacos Casserole, Black Beans, Tomato Basil Soup+, Apple 美味火鸡玉米饼砂锅，黑豆，番茄罗勒汤+，苹果	Pork Ragout, Polenta, Carrot Ginger Coconut Soup*, WW Roll, Orange+ 猪肉炖菜、玉米粥、胡萝卜姜椰子汤*、WW 面包卷、橙子+	BBQ Beef on WW Bun, Roasted Broccoli+, Sweet Potato & Red Lentil Soup*, Apple 烤牛肉面包、烤西兰花+、红薯红扁豆汤*、苹果
Greek Pasta Salad+, Fresh Carrots*, Hearty Lentil & Kale Soup*, Apple 希腊面食沙拉+、新鲜胡萝卜*、丰盛扁豆羽衣甘蓝汤*、苹果	Grilled Chicken on WW Bun, Lettuce Tomato and Onion, Broccoli White Bean Soup+, Apple 烤鸡肉配全麦面包、生菜、番茄和洋葱、西兰花白豆汤+、苹果	Kung Pao Pork, Brown Rice, Ginger Carrots*, Tomato Basil Soup+, Apple 宫保猪肉、糙米、姜胡萝卜*、番茄罗勒汤+、苹果	Extra Chunky Beef Spaghetti, Garlic Broccoli+, Carrot Ginger Coconut Soup*, Apple 特大块牛肉意大利面、蒜香西兰花+、胡萝卜姜汁椰子汤*、苹果	Turkey Salad Sandwich on Whole Wheat Bread, Texas French Fries*, Sweet Potato & Red Lentil Soup*, Orange+ 全麦面包火鸡沙拉三明治、德克萨 斯炸薯条*、红薯红扁豆汤*、橙子+
Chili Rellenos Casserole*, Grilled Corn Salad+, Hearty Lentil & Kale Soup*, WW Roll, Apple 辣椒馅砂锅*、烤玉米沙拉+、丰盛扁豆羽衣甘蓝汤*、WW 面包卷、苹果	Zesty(Turkey) Lasagna, Broccoli with Garlic+, Broccoli White Bean Soup+, 风味（火鸡）千层面、蒜香西兰花+、西兰花白豆汤+、	Tuna Salad Sandwich on WW Bread, Roasted Dill Carrots+*, Tomato Basil Soup+, Apple <> 金枪鱼沙拉三明治配 WW 面包、烤莳萝胡萝卜+*、番茄罗勒汤+、苹果 <>	Honey Mustard Roasted Chicken w/ Carrots & Onions*, Carrot Ginger Coconut Soup*, Orange+ 蜂蜜芥末烤鸡配胡萝卜和洋葱*、胡萝卜姜椰子汤*、橙子+	End of Summer Celebration Hamburger on a WW Bun, Sweet Potato Salad+*, Zucchini Corn Chowder+*, Summer Fruit Cake 夏末庆典：WW 面包汉堡、红薯沙拉+*、西葫芦玉米浓汤+*、夏季水果蛋糕

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”)

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
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



¿Está interesado en solicitar Calfresh? Llama al 925-237-9352	Calfresh 신청에 관심이 있으십니까? 925-237-9352로 전화하세요.		El Centro para personas mayores de Pleasanton estará cerrado el viernes 1 de agosto. 플레전턴 노인센터는 8월 1일 금요일에 문을 닫습니다.	Cazuela de pimientos morrones rellenos dulces (de res), zanahorias con perejil*, sopa de batata y lentejas rojas*, panecillo grande, manzana 달콤한 소고기 피망 캐서롤+, 파슬리 당근*, 고구마 & 붉은 렌틸콩 수프*, WW 롤, 사과
Cazuela caribeña+, maíz sazonado, abundante sopa de lentejas y col rizada*, manzana 캐리비안 캐서롤+, 양념 옥수수, 진한 렌틸콩 & 케일 수프*, 사과	Rollitos de lechuga con cerdo, mezcla de verduras Capri+*, sopa de brócoli y frijoles blancos+, panecillo WW, manzana 돼지고기 상추 쌈, 카프리 블렌드 야채+*, 브로콜리 흰콩 수프+, WW 롤, 사과	Pavo asado con salsa de champiñones y estragón, cuadrados de espinacas*, sopa de tomate y albahaca+, panecillo WW, manzana 타라곤 버섯 소스를 곁들인 구운 칠면조, 시금치 스쿼어*, 토마토 바질 수프+, WW 롤, 사과	Tetrazzini de carne, judías verdes con limón y albahaca, sopa de zanahoria, jengibre y coco*, naranja+ 비프 테트라치니, 레몬 바질 그린빈, 당근 생강 코코넛 수프*, 오렌지+	Pollo a la parmesana Dijon, patatas rojas asadas+, sopa de boniato y lentejas rojas*, panecillo WW, manzana 디종 파마산 치킨, 구운 붉은 감자+, 고구마 & 붉은 렌틸콩 수프*, WW 롤, 사과
Enchiladas de queso+, papas gratinadas con pimientos rojos, sopa abundante de lentejas y col rizada*, manzana 치즈 엔칠라다+, 붉은 고추를 곁들인 조개 모양 감자, 진한 렌틸콩과 케일 수프*, 사과	Ensalada de pollo china+*, guisantes con pimientos rojos, sopa de brócoli y frijoles blancos+, manzana 중국식 치킨 샐러드+*, 붉은 피망을 곁들인 완두콩, 브로콜리 흰콩 수프+, 사과	Cazuela de tacos de pavo picantes, frijoles negros, sopa de tomate y albahaca, manzana 매콤한 터키 타코 캐서롤, 검은콩, 토마토 바질 수프+, 사과	Ragú de cerdo, polenta, sopa de zanahoria, jengibre y coco*, panecillo WW, naranja+ 돼지고기 라구, 폴렌타, 당근 생강 코코넛 수프*, WW 롤, 오렌지+	Carne de res a la barbacoa en panecillo integral, brócoli asado+, sopa de boniato y lentejas rojas*, manzana WW 빵에 얹은 BBQ 소고기, 구운 브로콜리+, 고구마 & 붉은 렌틸콩 수프*, 사과
Ensalada de pasta griega+, zanahorias frescas*, sopa abundante de lentejas y col rizada*, manzana 그리스 파스타 샐러드+, 신선한 당근*, 진한 렌틸콩 & 케일 수프*, 사과	Pollo a la parrilla en panecillo integral, lechuga, tomate y cebolla, sopa de brócoli y frijoles blancos, manzana WW번에 구운 닭고기, 양상추, 토마토, 양파, 브로콜리 흰콩 수프+, 사과	Cerdo Kung Pao, arroz integral, zanahorias al jengibre*, sopa de tomate y albahaca+, manzana 쿵파오 돼지고기, 현미, 생강 당근*, 토마토 바질 수프+, 사과	Espaguetis con carne extra gruesa, brócoli con ajo+, sopa de zanahoria, jengibre y coco*, manzana 엑스트라 청키 비프 스파게티, 마늘 브로콜리+, 당근 생강 코코넛 수프*, 사과	Sándwich de ensalada de pavo en pan integral, papas fritas texanas*, sopa de camote y lentejas rojas*, naranja+ 통밀빵에 터키 샐러드 샌드위치, 텍사스 감자튀김*, 고구마 & 붉은 렌틸콩 수프*, 오렌지+
Cazuela de chile relleno*, ensalada de maíz a la parrilla+, sopa abundante de lentejas y col rizada*, panecillo grande, manzana 칠리 레예노스 캐서롤*, 구운 콘 샐러드+, 풍성한 렌틸 & 케일 수프*, WW 롤, 사과	Lasaña picante (de pavo), brócoli con ajo+, sopa de brócoli y frijoles blancos+ 매콤한(터키) 라자냐, 마늘 브로콜리+, 브로콜리 흰콩 수프+	Sándwich de ensalada de atún en pan integral, zanahorias asadas con eneldo+*, sopa de tomate y albahaca+, manzana <> WW 빵에 참치 샐러드 샌드위치, 구운 딜 당근+*, 토마토 바질 수프+, 사과 <>	Pollo asado con mostaza y miel, zanahorias y cebollas*, sopa de zanahoria, jengibre y coco*, naranja+ 당근과 양파를 곁들인 허니 머스타드 로스트 치킨*, 당근 생강 코코넛 수프*, 오렌지+	Hamburguesa de celebración de fin de verano en panecillo WW, ensalada de boniato+*, sopa de maíz y calabacín+*, pastel de frutas de verano 여름맛이 축하 햄버거(WW번), 고구마 샐러드+*, 호박 옥수수 차우더+*, 여름 과일 케이크

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")

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
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