

# Menu SEPTEMBER 2023

Dublin, Livermore, and Pleasanton

To reserve or cancel, please call by 1pm on the business day prior

(925) 500-8241

All Meals Are Served With Seasonal Fruit (+), Milk, and Chef's Choice Soup



# 2023年9月份菜單

都柏林, 普萊森頓及利佛摩

如要預訂或取消訂餐,

請在領餐日前一天的下午一點前致電我們: (925) 500-8241

所有餐点均配有时令水果(+)、牛奶和厨师精选汤

		1	
		+ Zesty Lasagna (Turkey), Italian Green Beans, Special Dessert + 美味烤千层宽面 (火雞), 意大利青豆, 甜点	
4	5	6	7
Closed 公共假期	+ Baked Ham with Pineapple Sauce, Roasted Potatoes, Normandy Blend Vegetables + 菠蘿醬烤火腿, 煎烤馬鈴薯, 諾曼地式合菜	Chicken Piccata, Garlic Mashed Potatoes, Italian Green Beans 檸汁雞, 大蒜土豆泥, 意大利青豆	+ Rigatoni with Meat Sauce (Turkey), Normandy Blend Vegetables + 肉醬通心粉 (火雞肉), 諾曼地式合菜
11	12	13	14
V*+ Green Chile Cheese Square Topped with Chunky Salsa and Sour Cream, Carrots with Onions, Wheat Roll V*+ 綠色智利奶酪方块, 配上厚厚的莎莎醬和酸奶油、胡蘿卜洋蔥、小麥卷	+ Baked Pork Chop with Honey Glaze, Rice Pilaf, Normandy Blend Vegetables + 蜜汁焗豬扒, 抓米飯, 諾曼地式合菜	+ Baked Ziti with Turkey, Italian Green Beans, Wheat Roll + 焗烤子提 (意大利面加火雞肉), 意大利青豆, 小麥麵包卷	+ Old Fashioned Meatloaf, Herb Mashed Potatoes with Gravy, Peas and Carrots + 典型肉餅, 香草肉汁土豆泥, 豌豆胡蘿蔔
18	19	20	21
V*+ Santa Fe Mac and Cheese, Normandy Blend Vegetables, Wheat Roll V*+ Santa Fe 奶酪通心粉, 諾曼地式合菜, 小麥麵包卷	*+ BBQ Chicken, Sweet Potato Fries, Carrots and Onions *+ BBQ 烤雞, 紅薯條, 洋蔥胡蘿蔔	*+ Shepherd's Pie, Carrots and Broccoli *+ 牧羊人餡餅, 胡蘿蔔和西蘭花	Szechuan Pork, Fried Rice, Stir Fry Vegetables 四川豬肉, 炒飯, 炒蔬菜
25	26	27	28
V Lentil Stew, Brown Rice, Capri Blend Vegetables, Wheat Roll V 扁豆湯, 糙米飯, 卡普里式合菜, 小麥麵包卷	+ Swedish Meatballs (Turkey), Creamy Pasta, Normandy Blend Vegetables + 瑞典火雞肉丸, 奶油意大利麵, 諾曼地式合菜	Pork Chile Colorado, Baked Beans, Carrots and Onions Colorado 綠椒豬肉配紅醬, 焗豆, 洋蔥胡蘿蔔	+ Beef Teriyaki, Fried Rice, Stir Fry Vegetables + 照燒牛肉, 炒飯, 炒蔬菜
22	29		
+ Roasted Turkey with Gravy, Stuffing, Carrots and Broccoli + 肉汁火雞, 麵包敷料, 胡蘿蔔和西蘭花	+ White Chili with Chicken, Green Beans, Cornbread + 美式雞菜豆, 四季豆, 玉米麵包		
Menu Key * Vitamin A Source + Vitamin C Source # High Salt @ Spicy V No Meat, made with vegetable base ** Menu has changed since first print	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: <a href="https://donate.openheartkitchen.org/seniormeal">donate.openheartkitchen.org/seniormeal</a> 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: <a href="https://donate.openheartkitchen.org/seniormeal">donate.openheartkitchen.org/seniormeal</a> 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 ** 菜單已被更改

# Menú SEPTIEMBRE 2023

Dublin, Livermore, y Pleasanton

Para reservar o cancelar, llame antes de la 1:00 p.m. del día anterior

(925) 500-8241

Todas las comidas se sirven con fruta de temporada (+), leche y sopa a elección del chef



# 메뉴 9월 이천이십삼

더블린, 리버모어, 플레즌톤

예약 및 취소는 영업일 전 영업일 오후 1시까지 전화 부탁드립니다.

(925) 500-8241

모든 식사는 제철 과일(+), 우유, 셰프 초이스 수프와 함께 제공됩니다.

1				
+ Zesty Lasagna (Pavo), Ejotes Italianas, Postre 제스티 라자냐(터키), 이탈리아 그린빈, 스페셜 디저트				
4	5	6	7	8
<b>Cerrado</b>  휴무	+ Jamón al Horno con Salsa de Piña, Patatas Asadas, Verduras Mezcladas  + 파인애플 소스를 곁들인 구운 햄, 구운 감자 양념, 노르망디 블렌드 야채	Piccata de Pollo, Puré de Papas con Ajo, Ejotes  치킨 피카타, 갈릭 매쉬드 포테이토, 이탈리아 그린빈	+ Rigatoni con Salsa de Carne (Pavo), Mezcla de Verduras  미트 소스를 곁들인 리가토니(터키), 노르망디 혼합 야채	+ Bistec Salisbury con cebolla, Papas Asadas, Zanahorias y Brócoli  양파, 구운 감자, 당근, 브로콜리를 곁들인 솔즈베리 스테이크
11	12	13	14	15
V*+ Cuadrado de Queso con Chile Verde Cubierto con Salsa y Crema, Zanahorias con Cebolla, Pan de Trigo  V*+ 청키 살사와 사워 크림을 얹은 그린 칠레 치즈 스쿼어, 양파를 곁들인 당근, 호밀 롤	+ Chuleta de Cerdo al Horno con Glaseado de Miel, Arroz Pilaf, Mezcla de Verduras  꿀 유약을 곁들인 구운 돼지 갈비, 라이스 필라프, 노르망디 블렌드 야채	+ Ziti al Horno con Pavo, Ejotes Italianas, Pan de Trigo  칠면조를 곁들인 구운 지티, 이탈리아 녹두, 밀 롤	+ Pastel de Carne a la Antigua, Puré de Papas con Hierbas con Salsa, Guisantes y Zanahorias  구식 미트로프, 그레이비, 완두콩, 당근을 곁들인 허브 으갠 감자	*+ Enchilada De Pollo Con Salsa Verde, Frijoles Negros, Zanahorias Con Pimientos Morrones  *+ 그린 소스, 검은콩, 당근, 피망을 곁들인 치킨 엔칠라다
18	19	20	21	22
V*+ Macarrones con Queso Santa Fe, Mezcla de Verduras, Pande Trigo  V*+ 산타페 맥 앤 치즈, 노르망디 블렌드 야채, 밀 롤	*+ Pollo BBQ, Patatas Fritas, Zanahorias Con Cebolla  *+ BBQ 치킨, 고구마 튀김, 당근, 양파	*+ Shepherd's Pie, Zanahorias con Brócoli  + 셰퍼드 파이, 카프리 블렌드 야채,	Cerdo Szechuan, Arroz Frito, Verduras Salteadas  사천 돼지고기, 볶음밥, 야채 볶음	+ Pavo asado con Salsa, Aderezo para Pan (también conocido como "relleno"), Zanahorias con Brócoli  + 그레이비, 소, 당근, 브로콜리를 곁들인 구운 칠면조
25	26	27	28	29
V Estofado De Lentejas, Arroz Integral, Mezcla De Vegetales, Pan De Trigo  V 렌즈콩 스투, 현미, 노르망디 블렌드 야채, 밀 롤	+ Albóndigas Suecas (Pavo), Pasta Cremosa, Mezcla de Verduras  스웨덴식 미트볼(터키산), 크림 파스타, 노르망디 혼합 야채	Pork Chile Colorado, Baked Beans, Carrots with Onions  돼지 고기 칠레 콜로라도, 구운 콩, 양파를 곁들인 당근	+ Carne Teriyaki, Arroz Frito, Verduras Salteadas  + 비프 데리야끼, 야채볶음밥, 야채볶음	+ Chili Blanco con Pollo, Ejotes, Pan de Maíz  + 닭고기, 녹두, 콘브레드를 곁들인 흰 칠리
Tecla de Menú * Fuente de Vitamina A + Fuente de Vitamina C # Mucha Sal @ Picoso V Vegetariana, con una base de vegetal. ** El Menú ha cambiado desde la primera impresión	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: <a href="https://donate.openheartkitchen.org/seniormeal">donate.openheartkitchen.org/seniormeal</a> 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: <a href="https://donate.openheartkitchen.org/seniormeal">donate.openheartkitchen.org/seniormeal</a> 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 ** 첫 인쇄 이후 메뉴가 변경되었습니다.