

April 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4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

	Sweet Stuffed(Beef) Bell Peppers Casserole+, Parslied Carrots*, Corn Chowder*, WW Roll, Orange+ 甜酿(牛肉)甜椒砂锅+、香芹胡萝卜*、 玉米浓汤*、WW面包卷、橙子+	Kale Chicken Salad+*, Oven Roasted Potatoes, Cream of Vegetable Soup*, WW Roll, Orange+ 羽衣甘蓝鸡肉沙拉+*、烤土豆、蔬 菜奶油汤*、WW面包卷、橙子+	Pork Lettuce Wraps, Capri Blend Vegetable+*, Zuppa Toscana Soup, WW Roll, Orange+ 猪肉生菜卷、卡普里混合蔬菜+*、 托斯卡纳汤、WW卷、橙子+	Taco(Turkey) Casserole, Peas w/Red Bell Peppers+*, Mushroom Quinoa Soup, Orange+ 墨西哥玉米卷(火鸡)砂锅、豌豆 配红甜椒+*、蘑菇藜麦汤、橙子+
Cheese Ravioli in Creamy Sage Sauce, Seasoned Fresh Vegetables+*, Three Bean Soup+*, WW Roll, Orange+ < > 奶油鼠尾草酱奶酪馄饨、 调味新鲜蔬菜+*、三豆汤+*, WW面包 卷、橙子+ < >	Roast Turkey w/Tarragon Mushroom Sauce, Spinach Squares*, Corn Chowder*, WW Roll, Orange+ 烤火鸡配龙蒿蘑菇酱、菠菜块*、玉 米浓汤*、WW面包卷、橙子+	Three Cheese Ham & Pasta Bake, Broccoli & Carrots+*, Cream of Vegetable Soup*, Orange+ 三奶酪火腿意面, 西兰花胡萝卜+*, 蔬菜奶油汤*, 橙子+	Old Fashioned Meatloaf, Herb Mashed Potatoes+, Zuppa Toscana Soup, WW Roll, Orange+ 老式肉饼、香草土豆泥+、托斯卡纳汤、 WW面包卷、橙子+	Curry Lemon Chicken, Seasoned Zucchini, Mushroom Quinoa Soup, Brown Rice, Orange+ 咖喱柠檬鸡, 调味西葫芦, 蘑菇藜麦汤, 糙米, 橙子+
Caribbean Casserole, Seasoned Corn, Three Bean Soup+*, Orange+ 加勒比砂锅、调味玉米、三豆 汤+*、橙子+	Dijon Parmesan Chicken, Roasted Red Potatoes, Corn Chowder*, WW Roll, Orange+ 第戎帕玛森鸡肉、烤红薯、玉米浓汤*、 WW面包卷、橙子+	Beef Tetrazzini, Lemon Basil Green Beans, Cream of Vegetable Soup*, Orange+ 牛肉意大利面、柠檬罗勒青豆、蔬菜奶油 汤*、橙子+	Spaghetti w/Meat Sauce(Turkey), Garlic Broccoli+, Zuppa Toscana Soup, Orange+ 肉酱意大利面(火鸡)、蒜蓉西兰花+、 托斯卡纳意面、橙子+	Glazed Ham, Vegetable Blend+*, Mushroom Quinoa Soup, WW Roll, Orange+ < > 釉面火腿、蔬菜混合+*、蘑菇藜麦汤、 WW面包卷、橙子+ < >
Pasta w/Spinach & Cottage Cheese, Golden Carrots & Zucchini*, Three Bean Soup+*, Orange+ 菠菜奶酪意面、金胡萝卜和西葫芦*、 三豆汤+*、橙子+	Earth Day Celebration Turkey Tacos, Black Bean and Corn Salad+, Green Goodness Soup*, Cheesecake, Orange+ < > 地球日庆祝活动火鸡玉米卷、黑豆玉米 沙拉+、绿色美味汤*、 芝士蛋糕、橙子+ < >	Chinese Chicken Salad+*, Peas with Red Bell Peppers+*, Cream of Vegetable Soup*, WW Roll, Orange + 中式鸡肉沙拉+*、红甜椒豌豆+*、 蔬菜奶油汤*、WW面包卷、橙子+	Roast Beef Sandwich on a Hoagie Roll, Coleslaw, Zuppa Toscana Soup, Orange+ 烤牛肉三明治配三明治卷、凉拌卷心 菜、托斯卡纳汤、橙子+	Pork Ragout, Polenta, Mushroom Quinoa Soup, WW Roll, Orange+ 猪肉炖菜, 玉米粥, 蘑菇藜麦汤, WW 面包卷, 橙子+
Cheese Enchiladas, Scalloped Potatoes w/Red Peppers, Three Bean Soup+*, Orange+ < > 奶酪玉米卷饼、红椒焗土豆、 三豆汤+*、橙子+ < >	Beef Teriyaki, Brown Rice, Garlic Green Beans, Corn Chowder*, Orange + 照烧牛肉、糙米、蒜香青豆、 玉米浓汤*、橙子+	Kung Pao Pork, Brown Rice, Ginger Carrots*, Cream of Vegetable Soup*, Orange+ 宫保猪肉, 糙米, 姜胡萝卜*, 蔬菜奶油汤*, 橙子+	Interested in applying for CalFresh? Call 925-237-9352	有兴趣申请 CalFresh 吗? 致电 925-237-9352

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 长者膳食计划部分是由阿拉米达县地区老龄化机构及三谷城市资助
建议捐赠限额为: 3 美元/餐
网上捐赠: donate.openheartkitchen.org/seniormeal
如寄支票, 支票抬头请写: Open Heart Kitchen, 1141 Catalina Dr #137, Livermore, CA 94550 (Memo: "C-1 Meal")

菜单关键词
* 维生素 A 来源
+ 维生素 C 来源
高盐
@ 辛辣
V 素食, 以蔬菜为基础
WW-全麦
<> 高钠日

Abril de 2025



2025년 4월

Las reservas deben realizarse en el sitio o por teléfono.

예약은 현장 또는 전화로 하셔야 합니다.

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

취소를 원하실 경우 영업일 전 오후 1시 이전에 (925) 500-8241로 전화주시기 바랍니다.

	<p>Cazuela de pimientos morrones 1 reellenos dulces (de res), zanahorias con perejil*, sopa de maíz*, panecillo integral, naranja+</p> <p>달콤한 소(쇠고기) 피망 캐서롤+, 파슬리 당근*, 콘 차우더*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Ensalada de pollo y col rizada+*, 2 patatas asadas al horno, crema de verduras*, panecillo integral, naranja+</p> <p>케일 치킨 샐러드+*, 오븐 구운 감자, 야채 크림 수프*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Wraps de lechuga y cerdo, Capri 3 Blend Vegetable+*, Zuppa Toscana Soup, WW Roll, Orange+</p> <p>돼지고기 상추 랩, 카프리 블렌드 야채+*, 주파 토스카나 수프, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Cazuela de tacos (pavo), guisantes 4 con pimientos rojos+*, sopa de quinoa con champiñones, naranja+</p> <p>타코(터키) 캐서롤, 완두콩과 피망+*, 버섯 퀴노아 수프, 오렌지+</p>
<p>Ravioles de queso en salsa cremosa 7 de salvia, verduras frescas sazonadas+*, sopa de tres frijoles+*, panecillo tradicional chino, naranja+ < ></p> <p>크리미 세이지 소스 치즈 라비올리, 양념 신선한 야채+*, 3가지 콩 수프+*, WW 롤, 오렌지+ < ></p>	<p>Pavo asado con salsa de hongos y 8 estragón, cuadrados de espinaca*, sopa de maíz*, panecillo tradicional, naranja+</p> <p>타라곤 버섯 소스를 곁들인 구운 터키, 시금치 스쿼어*, 콘 차우더*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Pasta y jamón al horno con tres 9 quesos, brócoli y zanahorias+*, crema de verduras*, naranja+</p> <p>3가지 치즈 햄 & 파스타 베이크, 브로콜리 & 당근+*, 야채 크림 수프*, 오렌지+</p>	<p>Pastel de carne a la antigua usanza, 10 puré de patatas con hierbas+, sopa Zuppa Toscana, panecillo WW, naranja+</p> <p>올드 패셔닝 미트로프, 허브 매시드 포테이토+, 주파 토스카나 수프, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Pollo al curry con limón, 11 calabacín sazonado, sopa de quinoa con champiñones, arroz integral, naranja+</p> <p>카레 레몬 치킨, 양념 호박, 버섯 퀴노아 수프, 현미, 오렌지+</p>
<p>Cazuela caribeña, 14 maíz sazonado, sopa de tres frijoles+*, naranja+</p> <p>캐리비안 캐서롤, 양념 옥수수, 3가지 콩 수프+*, 오렌지+</p>	<p>Pollo con parmesano y Dijon, 15 patatas rojas asadas, sopa de maíz*, panecillo tradicional, naranja+</p> <p>디종 파마산 치킨, 구운 붉은 감자, 콘 차우더*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Tetrazzini de ternera, judías 16 verdes con limón y albahaca, crema de verduras*, naranja+</p> <p>쇠고기 테트라지니, 레몬 바질 녹두, 야채 크림 수프*, 오렌지+</p>	<p>Espaguetis con salsa de carne 17 (pavo), brócoli con ajo+, sopa toscana, naranja+</p> <p>스파게티 w/미트소스(터키), 마늘 브로콜리+, 즈파 토스카나 수프, 오렌지+</p>	<p>Jamón glaseado, mezcla de 18 verduras+*, sopa de quinoa y champiñones, panecillo tradicional, naranja+ < ></p> <p>글레이즈드 햄, 야채 블렌드+*, 버섯 퀴노아 수프, WW 롤, 오렌지+ < ></p>
<p>Pasta con espinacas y requesón, 21 zanahorias doradas y calabacín*, sopa de tres frijoles+*, naranja+</p> <p>파스타 w/시금치 & 코티지 치즈, 골든 당근 & 애호박*, 3가지 콩 수프+*, 오렌지+</p>	<p>Tacos de pavo para celebrar el 22 Día de la Tierra, ensalada de frijoles negros y maíz+, sopa Green Goodness*, tarta de queso, naranja+ < ></p> <p>지구의 날 축하 칠면조 타코, 검은콩과 옥수수 샐러드+, 그린 굿니스 수프*, 치즈케이크, 오렌지+ < ></p>	<p>Ensalada de pollo china+*, guisantes 23 con pimientos rojos+*, crema de verduras*, panecillo WW, naranja +</p> <p>중국식 치킨 샐러드+*, 붉은 피망이 들어간 완두콩+*, 야채 크림 수프*, WW 롤, 오렌지 +</p>	<p>Sándwich de rosbif en panecillo, 24 ensalada de col, sopa zuppa toscana, naranja+</p> <p>호지롤에 로스트 비프 샌드위치, 콜슬로우, 주파 토스카나 수프, 오렌지+</p>	<p>Ragú de cerdo, polenta, sopa de 25 quinoa y champiñones, panecillo WW, naranja+</p> <p>돼지고기 라구, 폴렌타, 버섯 퀴노아 수프, WW 롤, 오렌지+</p>
<p>Enchiladas de queso, papas 28 gratinadas con pimientos rojos, sopa de tres frijoles+*, naranja+ < ></p> <p>치즈 엔칠라다, 붉은 고추가 들어간 조개 모양 감자, 3가지 콩 수프+*, 오렌지+ < ></p>	<p>Teriyaki de res, arroz integral, 29 judías verdes con ajo, sopa de maíz*, naranja +</p> <p>쇠고기 테리야키, 현미, 마늘 녹두, 콘 차우더*, 오렌지 +</p>	<p>Cerdo Kung Pao, arroz integral, 30 zanahorias al jengibre*, crema de verduras*, naranja+</p> <p>궁파오 돼지고기, 현미, 생강 당근*, 야채 크림 수프*, 오렌지+</p>	<p>¿Está interesado en solicitar 31 Calfresh?</p> <p>Llama al 925-237-9352</p>	<p>Calfresh 신청에 관심이 있으십 32 니까?</p> <p>925-237-9352로 전화하세요.</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")

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

May 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5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

Table with 5 columns and 6 rows of menu items. Each row contains a meal number, a description in English, a description in Chinese, and a list of ingredients. The table is organized into a grid with alternating English and Chinese text for each meal item.

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- 全麥
<> 高鈉日

Mayo de 2025



2025년 5월

Las reservas deben realizarse en el sitio o por teléfono.

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

예약은 현장 또는 전화로 하셔야 합니다.

취소를 원하실 경우 영업일 전 오후 1시 이전에 (925) 500-8241로 전화주시기 바랍니다.

<p>¿Está interesado en solicitar Calfresh? Llama al 925-237-9352</p>	<p>Calfresh 신청에 관심이 있으십니까? 925-237-9352로 전화하세요.</p>		<p>Sándwich de ensalada de pavo en pan integral, papas fritas texanas, sopa campesina de primavera, naranja+ 통밀빵에 터키 샐러드 샌드위치, 텍사스 감자튀김, 스프링 파머스 수프*, 오렌지+</p>	<p>Pollo frito al horno, puré de ñame*, sopa de tomate troceada+, panecillo grande, naranja+ 오븐 프라이드 치킨, 으깬 Yam*, 청키 토마토 수프+, WW 롤, 오렌지+</p>
<p>Cazuela de chile relleno*, maíz mexicano, sopa de lentejas con col rizada y papas*, panecillo WW, naranja+ 칠리 레예노스 캐서롤*, 멕시코 옥수수, 케일과 감자를 곁들인 야채 렌틸 수프*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Lasaña picante, brócoli con ajo+, sopa cremosa de remolacha, naranja+ 매콤한 라자냐, 마늘 브로콜리+, 크림리한 비트 수프, 오렌지+</p>	<p>Carnitas de cerdo, arroz rojo, pimiento morrón y cebolla a la parrilla+, sopa de papa con ajo+, panecillo WW, naranja+ 돼지고기 카르니타스, 붉은 쌀, 구운 피망 & 양파+, 마늘 감자 수프+, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Pollo asado con mostaza y miel, zanahorias* y cebollas, sopa de primavera del chef*, panecillo WW, naranja+ 당근과 양파를 곁들인 허니 머스타드 로스트 치킨, 세프 스프링 파머스 수프, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Carne asada, papas rojas asadas, sopa de tomate con trozos+, panecillo WW, naranja+ 소고기 포트 로스트, 붉은 구운 감자, 청키 토마토 수프+, WW 롤, 오렌지+</p>
<p>Ensalada de tacos vegetariana*, sopa de lentejas con col rizada y patatas*, panecillo WW, naranja+ 채식 타코 샐러드*, 케일과 감자를 곁들인 야채 렌틸 수프*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Pita de pavo y manzana WW*, ensalada de col, sopa cremosa de remolacha, naranja+ < > 터키 애플 WW 피타*, 콜슬로, 크리미 비트 수프, 오렌지+ < ></p>	<p>Wrap de pollo burro+*, ensalada de maíz a la parrilla+, sopa de papa con ajo+, naranja+ 치킨 버로 랩+, 구운 콘 샐러드+, 마늘 감자 수프+, 오렌지+</p>	<p>Rigatoni con salsa de carne (ternera), verduras frescas sazonadas+, sopa campesina de primavera*, naranja+ 고기 소스(소고기)를 곁들인 리가토니, 신선한 야채 양념+, 봄 농부 수프*, 오렌지+</p>	<p>Sándwich de ensalada de atún en pan integral, zanahorias asadas con eneldo*, sopa de tomate troceada+, naranja+ WW 빵에 참치 샐러드 샌드위치, 구운 딜 당근*, 청키 토마토 수프+, 오렌지+</p>
<p>Ramen vegetariano, verduras asadas con jengibre, Sopa de lentejas con col rizada y patatas*, panecillo WW, naranja+ 채식 라면, 생강구이 야채, 케일과 감자를 곁들인 야채 렌틸 수프*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Pollo al curry rojo tailandés+, arroz integral, sopa cremosa de remolacha, naranja+ 태국식 레드 카레 치킨+, 현미, 크리미 비트 수프, 오렌지+</p>	<p>Tazón de pasta mexicana picante, calabacín a la parrilla, sopa de papa con ajo+, panecillo WW, naranja+ 매콤한 멕시코 파스타 볼, 구운 애호박, 마늘 감자 수프+, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Chuletas de cerdo, cazuela de patata y zanahoria+, sopa campesina de primavera*, panecillo WW, naranja+ 돼지갈비, 감자 당근 캐서롤+, 봄 농부 수프*, WW 롤, 오렌지+</p>	<p>Hamburguesa con queso para celebrar el Día de los Caídos en panecillo integral, ensalada de camote+, sopa de tomate con trozos+, naranja+, brownies de nueces y caramelo WW 빵에 담긴 추모의 날 기념 치즈버거, 고구마 샐러드+, 청키 토마토 수프+, 오렌지+, 버터스카치 월넛 브라우니</p>
<p>MEMORIAL DAY Oficinas y sitios para personas mayores cerrados 사무실 및 고위 사이트 폐쇄</p>	<p>Cerdo y fideos al horno con salsa, guisantes sazonados con cebolla, sopa cremosa de remolacha, panecillo tradicional, naranja+ < > 소스 돼지고기와 국수 구이, 양파를 곁들인 양념 완두콩, 크림리한 비트 수프, WW 롤, 오렌지+ < ></p>	<p>Carne de res a la barbacoa en panecillo WW, brócoli asado+, sopa de papa con ajo+, naranja+ WW번에 얹은 바비큐 소고기, 구운 브로콜리+, 마늘 감자 수프+, 오렌지+</p>	<p>Pollo a la King+* sobre arroz integral, sopa campesina de primavera*, naranja+ 브라운 라이스 위에 치킨 알라 킹+, 스프링 파머스 수프*, 오렌지+</p>	<p>Pan de pavo con salsa de champiñones, puré de patatas con hierbas+, sopa de tomate con trozos+, panecillo grande, naranja+ 터키 로프 & 버섯 소스, 허브 매서드 포테이토+, 청키 토마토 수프+, WW 롤, 오렌지+</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")

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