



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 新鲜苹果 牛奶 塔克饼酱	2 鸡蛋饼 火鸡火腿片 红薯角 全麦英式松饼 鲜橙 牛奶 黄油	3 奶酪煎蛋卷 炖西红柿 全麦面包 新鲜香蕉 牛奶 黄油 果冻	4 火鸡香肠馅饼 脆皮土豆块 全麦煎饼 菠萝罐头 牛奶 糖浆	5 炒碎豆腐 菲希塔什锦蔬菜 全谷物饼干 热带水果 牛奶 黄油
6 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 什锦水果 牛奶 塔克饼酱	7 奶酪煎蛋卷 奶油菠菜 杂粮面包 鲜橙 牛奶 果冻	8 炒鸡蛋 脆皮土豆块 葡萄干麦片 新鲜香蕉 牛奶	9 全熟煮蛋 全麦英式松饼 新鲜梨子 番茄汁 牛奶 黄油 果冻	10 火鸡火腿 红薯块 全麦煎饼 苹果酱 牛奶 糖浆	11 炒鸡蛋 黑豆 全麦玉米饼 热带水果 牛奶	12 火鸡香肠馅饼 炒土豆丁 全麦英式松饼 鲜橙 牛奶 黄油 果冻
13 火鸡小香肠 全麦煎饼 什锦水果 番茄汁 牛奶 黄油 糖浆	14 全熟煮蛋 鹰嘴豆沙拉 杂粮面包 鲜橙 牛奶 黄油	15 火鸡香肠馅饼 红薯块 全麦英式松饼 热带水果 牛奶 黄油 果冻	16 奶酪煎蛋卷 菠菜 杂粮面包 什锦水果 牛奶 黄油 果冻	17 全熟煮蛋 全麦英式松饼 新鲜香蕉 番茄汁 牛奶 黄油 果冻	18 斑豆 糙米饭 节日什锦蔬菜 桃子 牛奶	19 炒碎豆腐 炒土豆丁 全麦玉米饼 新鲜苹果 牛奶
20 鸡蛋饼 火鸡香肠肉饼 切达干酪片 红薯块 全麦英式松饼 鲜橙 牛奶	21 炒鸡蛋 黑豆 全麦面包 热带水果 牛奶 黄油 果冻	22 炒碎豆腐 炒土豆丁 全麦英式松饼 新鲜梨子 牛奶 黄油 果冻	23 Thanksgiving 全熟煮蛋 红薯块 全谷物饼干 苹果酱 牛奶 黄油	24 斑豆 奶酪碎 节日什锦蔬菜 全麦玉米饼 新鲜香蕉 牛奶 塔克饼酱	25 火鸡香肠馅饼 炒土豆丁 全谷物华夫饼 桃子 牛奶 糖浆	26 全熟煮蛋 全谷物英式松饼 菠萝罐头 番茄汁 牛奶 黄油 果冻
27 奶酪煎蛋卷 蒜香菠菜 全麦面包 鲜橙 牛奶 黄油 果冻	28 火鸡香肠馅饼 红薯角 全麦煎饼 什锦水果 牛奶 黄油 糖浆	29 全熟煮蛋 全麦英式松饼 新鲜梨子 番茄汁 牛奶 黄油 果冻	30 炒鸡蛋 节日什锦蔬菜 杂粮面包 新鲜香蕉 牛奶 黄油 果冻			

“該項目得到了聖地亞哥縣健康與公共服務局老化與獨立服務部老年美國人法案基金的支持。”
建議捐款為每餐 2.50 美元 - 任何符合條件的人都不應因未能或無法捐款而被拒絕用餐。

請注意：這些膳食可能包含以下過敏原：花生•堅果•海鮮•貝類•大豆•雞蛋•牛奶•小麥•芝麻

