SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

THÁNG 10 NĂM 2026

Vui lòng đăng ký hoặc gọi trực tiếp đến địa điểm để đặt chỗ.
Cần phải thông báo trước tối thiểu ba (3) ngày làm việc.
Chỉ ra lựa chọn bữa ăn: Ăn trực tiếp hoặc Mang về

60+: Đóng góp tự nguyện 5 đô la cho mỗi bữa ăn
Mọi sự đóng góp bổ sung luôn được đề cao.
Những người cao tuổi đã đăng ký sẽ không bị từ chối bữa ăn nếu không thể đóng góp. **Khách dưới 60 tuổi: phí cố định $18**

Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu
1% Sữa phục vụ mỗi bữa ***Menu có thể thay đổi mà không thông báo trước.***	**CHỦ ĐẠO** + Nguồn Vitamin C * Nguồn Vitamin A <> Ngày Natri cao ✓ = Ngày ăn chay		1 Gà sốt cam Salad rau chân vịt+ Súp khoai lang gừng* Món cuốn lúa mì nguyên hạt Chuối	2 Burger cá hồi kèm với sữa chua chanh thì là trên bánh mì ngũ cốc nguyên hạt Salad bông cải xanh và nho+ Khoai lang nướng*, Táo
5 Cá đen với sốt Creole+ Khoai tây đỏ hương thảo Hỗn hợp rau củ kiểu Capri* Món cuốn lúa mì nguyên hạt Nho	*NEW* 6 Chả đậu gà (Falafel) kèm sốt Tzatziki Rau củ nướng+ (6 oz) Dưa leo & cà chua tươi Lúa mì nguyên hạt Pita, Táo	*NEW* 7 Gà sốt chanh với ngò+ Đậu tây Cà rốt* Gạo lứt, Kiwi+ *Pudding sô-cô-la* (Chỉ M&E)	8 Sandwich kẹp thịt lợn xé trên bánh mì ngũ cốc nguyên hạt Ngô hấp Xà lách trộn Cam+	9 Gà sốt chanh với nước sốt nấm Súp bí đỏ*+ Gạo lứt Chuối
12 Nui với pasta lúa mì nguyên hạt bò cay Hỗn hợp rau củ kiểu Normandy *+ Đậu xanh Táo	13 Gà Shoyu Bắp cải xào+ Bí ngòi nướng Salad Mac kiểu Hawaii Lê	14 Cá tuyết nấu chanh và thì là Súp cà chua kem Đậu xanh Cơm thập cẩm Pilaf Cam+	15 Súp gà tây kiểu Ý+ Salad nhà làm cỡ lớn* Món cuốn lúa mì nguyên hạt Chuối	✓ 16 Rau củ hầm cay Salad nhà làm*+ Món cuốn lúa mì nguyên hạt Táo
19 Gà Gumbo với đậu bắp+ Đậu đỏ Gạo lứt Lê	20 Cá tuyết cà ri Thái Súp Thom Kha* Cà rốt* Cơm Pilaf Cam+	✓ 21 Cà ri đậu gà (Chana Masala)+ Bông cải xanh nướng+ Khoai lang nướng*+ Lúa mì nguyên hạt Pita,Táo	22 Gà Tuscan* Cải Brussels+ Khoai tây nghiền Món cuốn lúa mì nguyên hạt Chuối	23 Súp Albondigas+* (với thịt viên gà tây) Salad phụ phong cách Tây Nam Bánh Tortilla, Nho
NEW 26 Đậu phụ Tứ Xuyên Rau củ trộn Bí ngòi nướng Gạo lứt Cam+	27 Bít tết Salisbury với Nấm & Hành tây Khoai tây nghiền Đậu & Cà rốt* Món cuốn lúa mì nguyên hạt Kiwi+	28 Súp khai vị cuộn bắp cải gà tây*+ Salad rau trộn* Món cuốn lúa mì nguyên hạt Chuối	*NEW* ✓ 29 Sushi nướng Súp củ cải trắng+* Cà rốt* Gạo lứt Táo	**Bữa ăn Halloween** 30 Gà nướng ăn kèm mì nguyên cám Súp bí ngô* Đậu & Cà rốt* Cam+ *Kẹo miếng* (Chỉ M&E)

Spectrum xin cảm ơn các tổ chức sau đã hỗ trợ tài chính: Cơ quan Dịch vụ Người cao tuổi Khu vực Quận Alameda, Giám sát viên Elisa Marquez, Các thành phố Alameda, Hayward, San Leandro & Union City, Quận Eden Health, Quỹ AWS InCommunities Hayward và Câu lạc bộ Oakland Rotary #3.

Để đặt chỗ, hãy liên hệ trực tiếp với các địa điểm. Nếu có bất kì thắc mắc nào, hãy gọi cho Bếp chính của chúng tôi theo số (510) 785-1997 Program manager, Duke Hwang: DHwang@SpectrumCS.org