









Хайленд Валлей Услуги для Пожилых /ХДМ Обеденное Меню- Апрель 2017

Рекомендованный взнос составляет \$ 3,00 за один прием пищи. Спасибо за инвестирование.



ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
3 Чизбургер (292) Калл: 691 Овощной суп с говядиной(38) Углев: 86 Красный картофель Блосс (6) Хол: 98 Гамбургский ролл (230) Натрий:695 # Охлажденные груши (5)	4 Цыпленок (454) Калл: 605 Паровая брокколи (11) Углев: 80 Цельный пшеничный рулет (140) Натрий:796 Коричневый рис (23) Охлажденный яблок (24)	5 Сыр и лук Калл: 911 Киче (388) Углев: 118 Тушеные помидоры (198) Хол: 209 Сладкий картофель (35) Натрий:1059 Черничная закуска (160) # Пудинг Тапиока (189) Взбитые сливки	6 Жаркое (33) Калл: 502 Морковь (77) Углев: 67 Картошка (276) Хол: 79 Хлеб из цельной пшеницы(127) Натрий:638 Свежие фрукты (0)	7 Филе (150) Тартарский соус (123) Паровой шпинат (120) Калл: 702 Картофель коричневый Углев: 89 коричневый (38) Хол: 70 Хлеб из цельной пшеницы (127)# Желе(40) Натрий:723 Взбитые сливки
10 Пасха  Запеченный фаршированный сыр (390) Ракушки с / Мясной соус (96) Калл: 691 Калифорнийская смесь Углев: 98 овощей (24) Хол: 75 Хлебные палочки (230) Натрий:867 Свежие фрукты (2)	11 Домашний Мясной рулет (179) Суп из овощей (34) Калл: 608 Взбитые картошки (276) Углев: 79 Хлеб из цельной пшеницы (Хол: 116) # Охлажденные персики (8) Натрий:749	12 Оранжевый глазированный цыпленок (351) Вареный горох (124) Калл: 668 Паровой рис (23) Углев: 94 Фруктовый кекс (102) Хол: 101 # Охлажденные смешанн Натрий:732	13 Высокий День Натрия Запеченная ветчина со сметанным соусом ** (838) Клюквенный соус (17) Сквош (5) Калл: 815 Картофель (90) Углев: 126 Цельный ролл-ужин (160) Хол: 69 Шоколадный пудинг (170) Натрий:1412 Взбитые сливки	14 Страстная пятница Запеканка Легкая рыба (220) Тартарский соус (123) Свекла (151) Ленивый Пирог (416) Калл: 637 Хлеб из цельно Углев: 88 пшеницы (127) Хол: 88 # Мандарин Апельсины (Натрий:885)
17 Patriots' Day  No Meals	18  Пастуший пирог (85) Калл: 667 Кукурузная паста (1) Углев: 95 Картошка (276) Хол: 79 Пшеничный столовый ролл (160) Свежие фрукты (1) Натрий:648	19 Кусочки минтая (360) Калл: 895 Тартарский соус (123) Углев: 111 Сливочный салат Хол: 76 из капусты (56) Картофель коричневый коричневый (38) Хлеб из цельной пшеницы (127) # Персик (64)	20 Цыпленок и соус (329) Клюквенный соус (17) Калл: 780 Жареная брюссельская Углев: 116 капуста (8) Хол: 100 Рисовый плов (15) Натрий:745 Вишневый кекс (240) Кусочки ананаса (10)	21 Жареная свинина (74) Калл: 651 Офоци на пару (55) Углев: 85 Самодельный фарш (294) Хол: 79 Хлеб луковый (190) Натрий:762 Охлажденные яблоки (24)
24 Высокий День Натрия Хот-дог ** (590) Калл: 692 Морковь (77) Углев: 85 Запеченные бобы (408) Хол: 65 Рулет из цельной пшеницы (210) Натрий:1417 # Смешанные фрукты (7)	25 Шведские фрикадельки (203) Калл: 932 Смесь из Калифорнии (24) Углев: 138 Лапша (2) Хол: 95 Черничная кекс(160) Натрий:683 # Банановый пудинг (170)	26 Жаркое из Индюшки (462) Калл: 789 Клюквенный соус (17) Углев: 105 Вареная зеленая фасоль (2) Взбитые картошки (276) Хол: 78 Хлеб из цельной пшеницы (127) Натрий:118 # Торт ко дню рождения (307)	27 Запеченный в духовке сыр Лазанья (401) Салат (10) Калл: 595 Апельсиновый сок (0) Углев: 90 Французский хлеб (256) Хол: 58 # Теплые пряные яблоки (20) Натрий:812	28 Курица Марсала (423) Калл: 810 Брокколи на пару(11) Углев: 126 Лапша (2) Хол: 75 Хлеб овсяный (230) Натрий:792 Свежие фрукты (1)
	Ключ для символов: Калл: калории Хол: Холестерол (мг) Карб: Углеводы (гр) Натрий (мг) ☺ местное изготовление **Высокий день натрия (>500mg) #Заместитель сахара	  		

Питание могут быть изменены в ожидании доступности.

Еда сделана без добавления соли(3-4гр натрий) для здоровья пожилых. Содержимое натрия находится напротив каждого приема пищи в скобочках, а также к каждому приему пищи включено

Если у вас есть особое беспокойство по поводу натрия, обратитесь к кормлению для руководства по управлению потреблением, чтобы удовлетворить ваши требования диеты.

Апрель этот месяц когда отмечают день Волонтерство

Волонтеры, которые работают в Хайленд Валли очень ценятся в нашей компании! Они помогают нам во всем.

- ★ Наш **Совет Директоров** – состоит из волонтеров из разных категорий людей. Каждый участник жертвует своим особым навыком, чтобы продолжить миссию Хайленд-Вэлли, чтобы послужить пожилым людям и их семьям посредством сотрудничества, и целого ряда программ, предназначенных для поддержки по месту проживания.
- ★ В нашей **Программе питания** есть много водителей, которые доставляют еду на дом и которые пожертвовали свое время, чтобы доставить здоровую, питательную пищу для людей с ограниченными возможностями, чтоб добраться до столовой. Некоторые из наших столовых находятся под руководством волонтеров, и у большинства из них есть помощники которые помогают и они есть те люди, которые имеют обеды там.
- ★ Наша **программа омбудсмана** укомплектована почти только волонтерами. Они проходят подготовку и защищают тех, кто живет в домах престарелых, отдавая им свое время и знания.
- ★ То же самое можно сказать и о нашей **программе управления деньгами**; однако эти добровольцы помогают с финансовыми вопросами, такими как оплата счетов, что в некоторых случаях позволяет человеку оставаться в его собственном доме.
- ★ В нашей ВСААР, или в **Программе пособий по консультированию** и приему заявок также работают волонтеры. Они помогают людям в анкетах с страховкой MassHealth и выяснять, какие пособия они могут получить, например, SNAP или помощь на отопление.
- ★ У нашего **Административного департамента** было много добровольцев, и сейчас есть один, который помогает копировать, подсчитывать опросы и другие задачи, связанные с экономией времени.



Добровольцы затрагивают все аспекты нашей работы, и Хайленд Валли нуждается в их помощи для хорошей работы. Итак, всем добровольцам - и вы знаете, кто это - СПАСИБО от всего сердца!

Доставка еды домой
Amherst - 413-259-3164
Easthampton - 413-727-3281
East Mountain View - 413-562-0249
Hadley - 413-584-6784
Hatfield - 413-727-3281
Huntington - 413-727-3281
Middlefield - 413-584-6784
Northampton - 413-584-6784
Pelham - 413-259-3164
Southwick - 413-569-0410
Washington House - 413-562-0249
Westfield - 413-562-0249
Williamsburg - 413-727-3281

Коллективная Еда
Amherst - 413-259-3164
Chester Mon. ONLY - 413-822-6085
East Mountain View - 413-262-0705
Hadley - 413-586-1910
Hatfield - 413-247-9003
Middlefield - 413-623-9990
Northampton - 413-584-6784
Russell Tue. ONLY - 413-530-3979
Southwick - 413-569-0410
Washington House - 413-562-8521
Williamsburg - 413-268-8407

Бронирование Питания / отмена бронирования должна быть произведена за 48 часов заранее, и для получения информации о программе питания, пожалуйста, позвоните в местный обеденный центр.