




Меню для пожилых людей в Хайленд-Вэлли с доставкой на дом - Июнь 2023
Предлагаемое пожертвование составляет 3 доллара за еду. Спасибо за поддержку!

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА
	Расшифровка символов: Кал: калории Углеводы: углеводы (г) Натрий (мг) # Диабетический заменитель ** Высший уровень натрия (> 500 мг) ☺ Местная продукция 🌿: Вегетарианский		1 Выбор: кусочки курицы в панировке 🌿 Паста Примавера** (521) Зеленая фасоль (3) #Фруктовый хрустящий десерт (11) Кал: 676 Натрий: 660 Углеводы: 101	2 Выбор: Куриный салат Новой Англии (32) Ветчина и швейцарский сыр (398) на ржаном хлебе (300) Салат Коул Слоу (90) Салат из моркови с изюмом (194) Охлажденный ананас Кал: 819 Натрий: 1108 Углеводы: 68
5 Выбор: 🌿Макароны с сыром (324) Цыпленок терияки** (581) с лапшой Ло Мейн (260) Восточная смесь овощей (9) Сладкий зеленый горошек (3) Печенье с предсказанием (2) Кал: 576 Натрий: 981 Углеводы: 70	6 Выбор: 🌿Макароны с сыром (324) Белая рыба в панировке (322) Летний сквош (6) Морковь (64) Имонные батончики (142)  Кал: 716 Натрий: 659 Углеводы: 75	7 Выбор: 🌿Макароны с сыром (324) Американский гуляш (316) Шпинат (76) Цветная капуста (14) Охлажденные груши (4) Кал: 648 Натрий: 535 Углеводы: 77	8 Выбор: Куриный салат Новой Англии (32) Салат от шеф-повара с курицей и сыром (276) Маринованная свекла (159) Салат с макаронами (238) #Фруктовый желатин со взбитыми сливками (87) Кал: 675 Натрий: 884 Углеводы: 79	9 Выбор: 🌿Макароны с сыром (324) Гамбургер (290) на булочке (230) с салатом и помидором Вегетарианская запеченная фасоль (140) Жареный картофель (49) Свежие фрукты Кал: 804 Натрий: 841 Углеводы: 98
12 Выбор: Фриттата с вегетарианскими яйцами (389) Филадельфийский сырный стейк (318) с хлебом (218) Лук и перец (43) Брокколи (9) Свежие фрукты Кал: 626 Натрий: 650 Углеводы: 70	13 Выбор: Вегетарианская яичная фриттата (389) Курица песто (159) на Пенне (5) Томаты тушеные (12) Брюссельская капуста (14) # Печенье с шоколадной крошкой (60) Кал: 647 Натрий: 350 Углеводы: 53	14 Выбор: Куриный салат Новой Англии (323) Греческий салат (126) Уличный кукурузный салат (197) Чесночный хумус (202) 1/2 лаваша (161) #Йогурт (50)  Кал: 687 Натрий: 993 Углеводы: 83	15 Выбор: Вегетарианская яичная фриттата (389) Тушеная свинина (84) Рис и бобы (86) Сладкий зеленый горошек (58) Охлажденные персики (334) Кал: 756 Натрий: 334 Углеводы: 82	16 Выбор: Вегетарианская яичная фриттата (389) Запеканка из фаршированного перца (189) Итальянская овощная смесь (19) Круглая булочка (210) Яблочное пюре (9) Кал: 564 Натрий: 528 Углеводы: 70
19 Выбор: 🌿Овощи с лапшой Ло Мейн (213) Индейка Тетраззини (407) с Лингвини (1) Зеленая фасоль (3) Морковь (64) Охлажденные груши (4)  Кал: 590 Натрий: 578 Углеводы: 94	20 Выбор: Куриный салат Новой Англии (323) 🌿Яичный салат (246) Салат из огурцов и помидоров (4) Хлеб Пумперникель (154) #Пудинг со взбитыми сливками (195) Кал: 848 Натрий: 699 Углеводы: 57	21 Выбор: 🌿Овощи с лапшой Ло Мейн (213) Цыпленок барбекю (399) Кукуруза (6) Картофельное пюре (58) Круглая булочка (210) Свежие фрукты Кал: 750 Натрий: 775 Углеводы: 108	22 Выбор: 🌿Овощи с лапшой Ло Мейн (213) Имбирный лосось терияки (307) Киноа плов (56) ☺Спаржа (4) #Торт ко дню рождения (276) Кал: 660 Натрий: 743 Углеводы: 80	23 Выбор: 🌿Овощи с лапшой Ло Мейн (213) Запеканка из макарон с говядиной (258) Цуккини (2) Садовый салат (14) Соус для салата (110) Теплый фруктовый компот (110) Кал: 788 Натрий: 493 Углеводы: 99
26 Выбор: Куриный салат Новой Англии (323) 🌿Сырно-фруктовая тарелка** (529) включая персики и ананасы Закуска и хлеб (160) Кал: 591 Натрий: 790 Углеводы: 85	27 Выбор: 🌿Запеченный Зити (340) Французский мясной пирог (297) Брюссельская капуста (14) Цветная капуста (14) # Десерт Амброзия (3) Кал: 774 Натрий: 428 Углеводы: 68	28 Выбор: 🌿Запеченный Зити (340) Шопетт из свинины с соусом (500) Сладкий картофель (35) Шпинат (76) Круглая булочка (210) Охлажденная фруктовая смесь (5)  Кал: 762 Натрий: 926 Углеводы: 101	29 Выбор: 🌿Запеченный Зити (340) Цыпленок карри (62) с коричневым рисом (18) Летний сквош (6) Горох (58) Свежие фрукты Кал: 554 Натрий: 246 Углеводы: 72	30 Выбор: 🌿Запеченный Зити (340) 🌿Баклажаны Пармезан (349) над спагетти (2) Жареная брокколи (9) Французский хлеб (256) #☺Клубничный торт (269) Кал: 767 Натрий: 984 Углеводы: 101



Источники финансирования включают грант на для развития сообщества города Вестфилд.
 Питание основано на бессолевой диете (3-4 г натрия) для здоровых пожилых людей. Содержание натрия указано рядом с каждым элементом в (), все блюда включают молоко с 125 мг натрия.
 Если у вас есть особые опасения по поводу меню, обратитесь к диетологу по телефону 413-588-5752, чтобы получить рекомендации по регулированию потребления в соответствии с вашими диетическими требованиями.
 Чтобы отменить заказ еды, пожалуйста, см. инф. на обратной стороне.



Июнь

Вот несколько основных советов по безопасности пищевых продуктов от Управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA), которые следует учитывать при приготовлении и приеме пищи на открытом воздухе в теплую погоду:

- Мойте руки водой с мылом не менее 20 секунд, особенно после посещения туалета и перед приготовлением пищи или ее употреблением.
- Не используйте тарелку, к которой прикасалось сырое мясо, птица или морепродукты, для каких-либо других целей, если предварительно не вымоете тарелку в горячей мыльной воде. Держите посуду и поверхности в чистоте.
- Не используйте повторно маринад, в котором держали сырое мясо.
- Для уничтожения вредных бактерий, которые могут присутствовать во время приготовления пищи, используйте пищевой термометр. Гамбургеры должны быть приготовлены до внутренней температуры в 160°F. Если термометр недоступен, убедитесь, что гамбургеры полностью коричневые, а не розовые. Курица должна быть приготовлена как минимум до 165 ° F.
- Не оставляйте продукты вне холодильника или гриля более чем на два часа. Никогда не оставляйте еду на улице более чем на один час, если температура наружного воздуха выше 90°F.
- Держите горячую пищу горячее, не ниже 140°F. Хорошо заверните такие продукты и поместите в изолированный контейнер. Хотите принести на вечеринку на свежем воздухе горячую еду на вынос, такую как жареный цыпленок или барбекю? Обязательно съешьте его в течение двух часов после покупки. Всегда разогревайте продукты до 165°F.
- Храните холодные продукты в холодном состоянии при температуре не выше 40°F. Положите такие продукты, как куриный салат и десерты, прямо на лед или в неглубокий контейнер, поставленный в глубокую сковороду, наполненную льдом. Сливайте воду по мере таяния льда и часто меняйте лед.

Скоро - Программы фермерского рынка



В летние месяцы HVES сотрудничает с местными фермами, чтобы сделать свежие местные продукты доступными для пожилых людей, участвующих в данных программах.

Пожилые люди, находящиеся дома, могут получать свежие местные продукты на сумму 50 долларов США вместе с их ежедневным горячим обедом.

Пожилые люди, участвующие в программе общественных столовых, могут получить ваучеры от своего местного центра для пожилых людей или COA на сумму 50 долларов США для совершения покупок на местном фермерском рынке. Все пожилые люди, участвующие в программах фермерского рынка, должны в письменной форме подтвердить,

что их доход соответствует установленным требованиям. Средства могут быть использованы для предоставления или покупки выращенных на месте свежих, необработанных фруктов, овощей, срезанных приправ и меда.

Доставка еды на дом
Amherst - 413-259-3164
Chester - 413-562-0249
Chesterfield – 413-727-3281
Cummington - 413-727-3281
Easthampton - 413-727-3281
Hadley - 413-584-6784
Hatfield - 413-727-3281
Huntington - 413-562-0249
Goshen - 413-727-3281
Middlefield - 413-584-6784
Northampton - 413-584-6784
Pelham - 413-259-3164
Southwick - 413-569-0410
Westfield - 413-562-0249
Williamsburg - 413-727-3281

Общественные столовые
Amherst - 413-259-3164
Chester - 413-354-7735
Chesterfield – 413-296-4007
Cummington – 413-634-2262
Easthampton – 413-527-6151
Hadley - 413-586-4023
Hatfield - 413-247-9003
Goshen - 413-374-7430
Middlefield - 413-623-9990
Russell - 413-862-6217
Southwick - 413-569-0410
Walter Salvo House - 413-584-6784
Washington House - 413-562-0249
Westhampton – 413-203-9808
Williamsburg - 413-268-8407

Отмена заказа еды ДОЛЖНА быть сделана за 48 часов.

Чтобы отменить заказ еды или получить информацию о программе питания, пожалуйста, позвоните координатору центра доставки еды на дом или общественной столовой, указанному выше.