เมนูอาหารเช้า (วันที่ 19-23 ธ.ค.65)

วันจันทร์	ข้าวต้มไก่ปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 จาน 250 Kcal
วันอังคาร	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1ชาม 275 Kcal
วันพุธ	ผัดยากิโซบะหมูชิ้น 1 จาน 450 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้ม+ผัดผักบุ้งไฟแดง+ปลากระซิวแดดเดียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 60 Kcal +1 ถ้วย 200 Kcal
วันศุกร์	ข้าวผัดกุนเชียงปลา+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.

เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 19-23 ธ.ค.65)

วันจันทร์	1.ผัดกระเพราหมูบด/ไก่บด 1 ถ้วย 630 Kcal	2.ไข่ดาว/ไข่ต้ม 1 ฟอง 250 Kcal/1 ฟอง 75 Kcal
	3.น้ำซุปแฟง	4.ขนมไทย
วันอังคาร	1.ผัดสายบัวหมู/ไก่ 1 ถ้วย 65 Kcal	2.ยำวุ้นเส้นหมูบดปูอัด 1 ถ้วย 180 Kcal
	3.ต้มจืดหัวไชท้าวซี่โครงหมูอ่อน 1 ถ้วย 95 Kcal	4.ขนมไทย
วันพุธ	1.แกงส้มผักบุ้ง 1 ถ้วย 70 Kcal	2.ปลานิลแดดเดียวทอด 1 ตัว 250 Kcal
	3.ผัดบล็อกโครี่ฟองเต้าหู้ 1 ถ้วย 65 Kcal	4.ขนมไทย
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดผักกาดขาวไก่ปั้นก้อนเต้าหู้หลอด 1 ถ้วย 120 Kcal	2.ยำไก่แซบ 1 ถ้วย 240 Kcal
	3.ผัดดอกกะหล่ำลูกชิ้นหมู/ไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal	4.ขนมไทย
วันศุกร์	1.ผัดหมี่ชมพูไข่เจียวโรยหน้า 1 ถ้วย 170 Kcal	2.ผัดขิงไก่ชิ้น 1 ถ้วย 75 Kcal
	3.ปีกกลางไก่ทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 254 Kcal	4.ขนมไทย

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.