



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 21-25 ต.ค.67)



วันจันทร์	ข้าวต้ม+ผักหัวไชโป๊ใส่ไข่+ยำหมอบด/ไก่บดใส่กุ้งแห้ง 1 ทับพี 80 Kcal + 1 ถ้วย 105 Kcal + 1 ถ้วย 85 Kcal	ผลไม้ สลัดผลไม้
วันอังคาร	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศหมอบด 1 จาน 550 Kcal	ผลไม้
วันพุธ	 <b>วันหยุด</b> 	ผลไม้
วันพฤหัสบดี	ข้าวสวย+ผัดกะหล่ำปลีใส่กรอกไก่+ไข่เจียว 1 ทับพี 80 Kcal + 1 ถ้วย 95 Kcal + 1 ฟอง 250 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	ข้าวต้มหมอบดใส่ปลาหมึกแห้งทรงเครื่อง 1 ชาม 450 Kcal	ผลไม้ สลัดธัญพืช

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 21-25 ต.ค.67)

วันจันทร์	1.ต้มจืดผักกาดดองมะระซี่โครงหมู 1 ถ้วย 90 Kcal	2.เต้าหู้ทอดหมอบดทรงเครื่อง 1 ถ้วย 200 Kcal
	3.ไก่จ้อทอด 2 ลูก 206 Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร กิจกรรมแพทย์	1.ข้าวคั่วลูกกะปิ 1 จาน 627 Kcal	2.เครื่องเคียง
	3.ขนมจีบปู/กุ้ง/เครื่องเคียง	4.ผลไม้/องุ่น/ขนมหวาน
วันพุธ	 <b>วันหยุด</b> 	
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดผักมะนาวดองโคนปีกไก่ 1 ถ้วย 110 Kcal	2.ยำไก่ยอ 1 ถ้วย 125 Kcal
	3.ผัดดอกหอมดับหมู/ไก่ 1 ถ้วย 210 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.อกไก่ซุปลีกัดขนมปังทอด 1 ถ้วย 197 Kcal	2.ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.ยำวันเส้นหมอบดลูกชิ้นหมู/ไก่ชิ้นลูกชิ้นไก่ 1 ถ้วย 140 Kcal	4.ผลไม้ 

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ