



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 21-25 พ.ย.65)



วันจันทร์	ข้าวต้มหมูปั่นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 จาน 250 Kcal
วันอังคาร	ผัดหมีขี้เต้าหู้แผ่น 1 จาน 400 Kcal
วันพุธ	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal
วันพฤหัสบดี	เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วไก่ชิ้น 1 จาน 675 Kcal
วันศุกร์	ข้าวต้มไก่ปั่นก้อนทรงเครื่อง 1 จาน 250 Kcal

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.

เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 21-25 พ.ย.65)



วันอังคาร กิจกรรมแพทย์ ห้องประชุม 5A	1.น้ำตักไก่/หมู+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 95 Kcal	2.ผัดดอกหอมดับหมู/ไก่ 1 ถ้วย 160 Kcal/1 ถ้วย 85 Kcal
	3.ต้มข่าไก่ 1 ถ้วย 210 Kcal	4.ขนมไทย
วันพุธ	1.ข้าวหมูแดง/ข้าวไก่แดง/ข้าวหมูกรอบ 1 จาน 540 Kcal/1 จาน 560 Kcal/1 จาน 864 Kcal	2.เครื่องเคียง
	3.ผลไม้	4.ขนมไทย
วันพฤหัสบดี	1.ส้มตำไทย 1 ถ้วย 55 Kcal	2.โดนูปีกไก่ทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 254 Kcal
	3.ต้มจืดมะระเห็ดหอมไก่ปั่นก้อน 1 ถ้วย 110 Kcal	4.ขนมไทย
วันศุกร์	1.กระเพาะปลา 1 ชาม 319 Kcal	2.เครื่องเคียง
	3.ซาลาเปาไส้ครีม/ไส้หมูแดง 1 ลูก 120 Kcal	4.ขนมไทย
วันศุกร์	1.ผัดบวบใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal	2.เต้าหู้ทอดทรงเครื่องไก่บด 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.พะแนงไก่ 1 ถ้วย 230 Kcal	4.ขนมไทย

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.