



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 22-26 เม.ย.67)

วันจันทร์	ข้าวต้มหมูบดเห็ดหอมแห้งเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal
วันอังคาร	ข้าวต้ม+ผัดหัวไชโป๊ใส่ไข่+ปลาตุ๋นเค็มเคียวทอด 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 105 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal
วันพุธ	ผัดยากิโซบะหมู 1 ถ้วย 450 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มปลาตุ๋นเครื่องเครื่อง 1 ชาม 400 Kcal
วันศุกร์	ข้าวผัดหมู+เครื่องเคียง 1 จาน 500 Kcal.

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 22 - 26 เม.ย.67)

วันจันทร์	1. ต้มข่าบองติดสะโพกไก่ 1 ถ้วย 220 Kcal	2. ไข่ตุ๋นปูอัด 1 ช้อน 124 Kcal
	2. ผัดพริกแกงวุ้นเส้นลูกชิ้นไก่ 1 ถ้วย 135 Kcal	4. ผลไม้
วันอังคาร ประชุมกิจกรรมแพทย์	1. ข้าวคั่วลูกกะปิ 1 จาน 627 Kcal	2. เครื่องเคียง
	3. ซาลาเปาไส้ครีม/ไส้หมูสับ 1 ลูก 120 Kcal	4. ส้มเขียวหวาน
วันพุธ	1. ต้นโคนปีกไก่เห็ดหอม 2 ช้อน 170 Kcal	2. ไข่ขยี้ใส่กรอกไก่ 1 ถ้วย 280 Kcal
	3. ผัดผักสามสหาย 1 ถ้วย 55 Kcal	4. ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1. ต้มจืดผักกาดดองซี่โครงหมู 1 ถ้วย 230 Kcal	2. ห่อหมกปลา 1 ช้อน 126 Kcal
	3. ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal	4. ผลไม้
วันศุกร์	1. สุกี้หมูน้ำหมูหมัก/ไก่หมัก/เต้าหู้ปลา 1 ชาม 467 Kcal	2. วุ้นเส้น/ผักกาดขาว/ข้าวโพดอ่อนต้นข่า
		4. ผลไม้

\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ