



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 22-26 ก.ค.67)

วันจันทร์		วันหยุด		ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวต้มหมูปั่นก้อนทรงเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal			ผลไม้
วันพุธ	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศไก่ 1 จาน 540 Kcal			ผลไม้ สลัดผัก
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดหมูยอดคะน้า+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal			ผลไม้
วันศุกร์	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal			ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 22-26 ก.ค.67)

วันจันทร์		วันหยุด	
วันอังคาร กิจกรรมแพทย์	1.ข้าวคั่วลูกกะปิ 1 จาน 627 Kcal		2.ซาลาเปาไส้ครีม/ไส้หมูสับ 1 ลูก 120 Kcal
	3.เครื่องเคียง		4.ผลไม้
วันพุธ	1.พะแนงไก่ 1 ถ้วย 181 Kcal		2.ผัดผักห้าสหาย 1 ถ้วย 60 Kcal
	3.น่องไก่ติดสะโพกควั่นเค็ม 1 ถ้วย 280 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มข่าโคนปีกไก่ 1 ถ้วย 210 Kcal		2.ผัดพริกแกงวันเส้นลูกชิ้นไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ไก่จ้อทอด 3 ลูก 240 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ปีกกลางทอดสมุนไพร 2 ชิ้น 254 Kcal		2.ไข่ต้ม 1 ฟอง 75 Kcal
	3.น้ำพริกอ่อน+ผักลวก 1 ถ้วย 212 Kcal		4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ