



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 22-26 ม.ค.67)

วันจันทร์	ข้าวหมูกระเทียม+ข้าวไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 ชาม 450 Kcal	
วันอังคาร	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศใส่กรอกไก่ 1 จาน 550 Kcal	
วันพุธ	ข้าวต้ม+ผัดกั้วงอกเต้าหู้หมูบด+ปลากระชิวทอดกรอบ 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal	
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มหมูบดกั้วงอกแห้งเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal	
วันศุกร์	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ชาม 275 Kcal	

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 22 - 26 ม.ค.6)

วันจันทร์	1.ต้มซ่าโดนปีกไก่ 1 ถ้วย 120 Kcal		2.ทอดมันปลา 3 ชิ้น 111 Kcal
	2.ผัดผักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal		4.ผลไม้
วันอังคาร ประชุมกิจกรรมแพทย์	1.ผัดกระเพราหมูบดยอดคะน้า+ไข่ดาว 1 จาน 630 Kcal		2.ผัดกระเพราไก่ชิ้นยอดคะน้า+ไข่ต้ม 1 จาน 685 Kcal +ผักแกล้ม +น้ำซุปล
	3.पोเปี้ยะเผือกทอด 2 ชิ้น 316 Kcal		4.ส้มเขียวหวาน
วันพุธ	1.ต้มยำบองติดสะโพกเห็ดฟาง 1 ถ้วย 160 Kcal		2.เต้าหู้ทรงเครื่อง 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ผัดสายบัวไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal		4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดผักกาดดองซี่โครงหมู 1 ถ้วย 130 Kcal		2.อกไก่ซุปลเกล็ดขนมปังบึงทอด 1 ถ้วย 240 Kcal
	3.ผัดผักน้ำมันหอย 1 ถ้วย 55 Kcal		4.ผลไม้
วันศุกร์	1.เต้าเจี้ยวหลน+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 150 Kcal		2. ยำวันเส้นปูดลูกชิ้นไก่ 1 ถ้วย 250 Kcal
	2.ผัดบล็อกโครีฟองเต้าหู้ 1 ถ้วย 105 Kcal		4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.