



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 25-29 ธ.ค.66)

วันจันทร์	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 จาน 525 Kcal
วันอังคาร	ข้าวผัดกุนเชียงปลา+เครื่องเคียง 1 จาน 429 Kcal
วันพุธ	ข้าวต้ม+ผัดถั่วงอกหมูเต้าหู้+ผัดหัวไชโป๊ใส่ไข่ 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 95 Kcal + 1 ถ้วย 105 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal
วันศุกร์	 <b>วันหยุด</b> 

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 25-29 ธ.ค.66)

วันจันทร์ ประชุมกิจกรรมแพทย์	1.ข้าวคดลูกกะปิ 1 จาน Kcal	2. เครื่องเคียง
	4.ผลไม้/ซาลาเปาไส้ครีม+ไส้หมูแดง	
วันอังคาร	1.ยำไก่ยอ 1 ถ้วย 130 Kcal	2.ต้นโคนปีกไก่ทอดหอม 2 ชิ้น 220 Kcal
	3.ผัดหมีขมพู 1 ถ้วย 170 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.ผัดพริกหยวกตับหมู/ไก่ 1 ถ้วย 130 Kcal	2.ไข่ต้ม 1 ถ้วย 75 Kcal
	3.ซีโรงหมูอ่อนทอดกระเทียม 1 ถ้วย 350 Kcal	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.เต้าหู้ทอดทรงเครื่องไก่บด 1 ถ้วย 95 Kcal	2.ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal
	3.โคนปีกไก่ น้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	 <b>วันหยุด</b> 	

\*\*\*หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่ค่ะ