



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 26-30 ส.ค.67)



วันจันทร์	ข้าวต้มหมูกึ่งปลาหมึกแห้งทรงเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal	ผลไม้
วันอังคาร	ข้าวต้ม+ปลาบิลแดดเดียวทอด+ผัดผักบุงไฟแดง 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ตัว 190 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal	ผลไม้
วันพุธ	ผัดเส้นหมี่ไก่ 1 จาน 550 Kcal	ผลไม้ สลัดผัก
วันพฤหัสบดี	ข้าวต้มซีโครงหมูอ่อนทรงเครื่อง 1 ชาม 350 Kcal	ผลไม้
วันศุกร์	ผัดสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศไส้กรอกไก่ 1 จาน 540 Kcal	ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 26-30 ส.ค.67)



วันจันทร์	1.ต้มขุปลมันฝรั่งโค่นปีกไก่ 1 ถ้วย 125 Kcal	1.ไข่ต้มหน้าปูอัด/แครอท 1 ช้อน 124 Kcal
	1.ผัดผักน้ำมันหอย 1 ถ้วย 55 Kcal	4.ผลไม้
วันอังคาร กิจกรรมแพทย์	1.ถ้วยเดียวต้มยำชะหมี่หมู/ไก่ 1 ชาม 420 Kcal	2.ขนมจีบกุ้ง/ปู 2 ลูก 120 Kcal
	3.เครื่องเคียง	4.ผลไม้/องุ่น
วันพุธ	1.น้ำพริกอ่อง+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 212 Kcal	2.ผัดหมี่ชมพู 1 ถ้วย 244 Kcal
	3.ไก่จ้อทอด 3 ลูก 240 Kcal	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มจืดผักกาดดองมะระซีโครงหมู 1 ถ้วย 90 Kcal	2.น่องไก่ติดสะโพกคว่ำเต็ม 1 ถ้วย 280 Kcal
	3.ผัดสายบัวหมูน้ำมันหอย 1 ถ้วย 75 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.โค่นปีกไก่ตุ๋นเห็ดหอม 2 ช้อน 254 Kcal	2.ยำไก่ยอ 1 ถ้วย 150 Kcal
	3.ผัดก๋วยเตี๋ยวเต้าหู้เลือดไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal	4.ผลไม้

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ