



## เมนูอาหารเช้า (วันที่ 4 - 8 มี.ค.67)

วันจันทร์	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ซาม 250 Kcal
วันอังคาร	ข้าวต้ม+ผัดผักบุ้งไฟแดง+ยำกุ้งเชียงปลา 1 ถ้วย 120 Kcal + 1 ถ้วย 65 Kcal + 1 ถ้วย 190 Kcal
วันพุธ	ผัดยากิโซบะไก่ 1 จาน 550 Kcal
วันพฤหัสบดี	ข้าวผัดหมูใส่คะน้า+เครื่องเคียง 1 จาน 490 Kcal
วันศุกร์	ข้าวสวย+หมูกระเทียม+ไก่กระเทียม+เครื่องเคียง 1 จาน 525 Kcal



\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ



## เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 4 - 8 มี.ค.67)

วันจันทร์	1.ผัดกระเพราหมูบดวันเส้น/ไก่ชิ้น 1 จาน 350 Kcal	2.ไข่ดาว/ไข่ต้ม 1 ฟอง 250 Kcal/1 ฟอง 75 Kcal
	3.น้ำซุปล	4.ผลไม้
วันอังคาร	1.แกงส้มผักรวม 1 ถ้วย 75 Kcal	2.ผัดปลาชูดน้ำมันหอย 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ปลานิลแดดเดียวทอด 1 ตัว 190 Kcal	4.ผลไม้
วันพุธ	1.ต้มผักกาดดองโดนปีกไก่ 1 ถ้วย 150 Kcal	2.ยำวันเส้นหมูบดไก่ยอ/ไก่บดไก่ยอ 1 ถ้วย 85 Kcal
	3.เต้าเจี้ยวหลน+ผักแกล้ม 1 ถ้วย 310 Kcal	4.ผลไม้
วันพฤหัสบดี	1.ต้มเลือดหมู 1 ถ้วย 120 Kcal	2.ผัดพริกแกงหมูชิ้นใบโหระพา/ไก่ชิ้น 1 ถ้วย 95 Kcal
	3.ไข่ตุ๋นหน้าปูอัด/ต้นหอม 1 ชิ้น 140 Kcal	4.ผลไม้
วันศุกร์	1.ข้าวหน้าไก่หวาน 1 จาน 465 Kcal	2.เครื่องเคียง
	4.ผลไม้	



\*\*\*หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ