เมนูอาหารเช้า (วันที่ 7-11 พ.ย.65)

วันจันทร์	ข้าวผัดปูอัด+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal
วันอังคาร	ข้าวต้มหมูปั้นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 ชาม 250 Kcal
วันพุธ	ข้าวผัดพริกเผาหวานไก่+เครื่องเคียง 1 จาน 350 Kcal
วันพฤหัสบดี	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1ชาม 275 Kcal
วันศุกร์	ผัดยากิโซบะไส้กรอกไก่ 1 จาน 450 Kcal

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.

เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 7-11 พ.ย.65)

วันจันทร์	1.ต้มจับฉ่ายเต้าหู้แผ่น 1 ถ้วย 90 Kcal	2.ปีกกลางไก่ทอดน้ำปลา 2 ชิ้น 254 Kcal
	3.ผัดขิงอ่อนไก่ 1 ถ้วย 75 Kcal	4.ขนมไทย
วันอังคาร	1.แกงส้มผักบุ้ง 1 ถ้วย 70 Kcal	2.ไข่ตุ๋นหน้าปูอัด/หน้าต้นหอม 1 ชิ้น 140 Kcal
	3.ปลาสลิดแดดเดียวทอด 1 ตัว 250 Kcal	4.ขนมไทย
วันพุธ	1.สุกี้น้ำหมู/ไก่ 1 ชาม 234 Kcal	2.เครื่องเคียง
	3.ขนมจีบปู/กุ้ง	4.ขนมไทย
วันพฤหัสบดี	1.ผัดคะน้าหมูกรอบ 1 ถ้วย 350 Kcal	2.ทอดมันปลา 2 ชิ้น 258 Kcal
	3.ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู 1 ถ้วย 90 Kcal	4.ขนมไทย
วันศุกร์	1.ผัดฟักทองใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal	2.ผัดพริกแกงมะเขือเปราะไก่ชิ้น 1 ถ้วย 85 Kcal
	3.ตุ๋นแฟงมะนาวดองโคนปีกไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal	4.ขนมไทย

***หากมีข้อเสนอแนะ ปรับปรุง แก้ไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.