



เมนูอาหารเช้า (วันที่ 9-13 ม.ค.66)



วันจันทร์	ข้าวผัดปูอัด+เครื่องเคียง 1 จาน 450 Kcal
วันอังคาร	ข้าวต้มหมูปั่นก้อนเห็ดหอมทรงเครื่อง 1 จาน 250 Kcal
วันพุธ	ข้าวผัดพริกเผาหวานไก่ 1 จาน 400 Kcal
วันพฤหัสบดี	ผัดยากิโซบะใส่กรอกไก่ 1 จาน 550 Kcal
วันศุกร์	โจ๊ก+หมู/ไก่+ไข่กวน+เครื่องเคียง 1 ขาม 275 Kcal

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แกไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.



เมนูอาหารกลางวัน (วันที่ 9-13 ม.ค.66)

วันจันทร์	1.ต้มจับขี้เหล็กหัวพวง 1 ถ้วย 65 Kcal		2.ผัดโป๊เซียน 1 ถ้วย 170 Kcal
	3.นั้บเกิดไก่ทอด 3 ชิ้น 135 Kcal		4.ขนมไทย
วันอังคาร	1.แกงส้มผักรวม 1 ถ้วย 70 Kcal		2.ปลาสดแดดเดียวทอด/ไข่เจียว 1 ตัว 250 Kcal
	3.ผัดพริกหยวกลูกชิ้นหมู 1 ถ้วย 85 Kcal		4.ขนมไทย
วันพุธ	1.ผัดกระเพราหมูบด/ไก่ยอ 1 ถ้วย 630 Kcal		2.ไข่ดาว 1 ฟอง 250 Kcal
	3.น้ำซุ้บแพ้ง/แตงกวา		4.ขนมไทย
วันพฤหัสบดี	1.ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู 1 ถ้วย 110 Kcal		2.ยำไข่ดาว 1 ถ้วย 230 Kcal
	3.ผัดดอกหอมหมู/ไก่ 1 ถ้วย 85 Kcal		4.ขนมไทย
วันศุกร์	1.ตุ้บแพ้งมะนาวดองโคนปีกไก่ 1 ถ้วย 95 Kcal		2.ยำถั่วพู+ไข่ต้ม 1 ถ้วย 185 Kcal
	3.ผัดบวบใส่ไข่ 1 ถ้วย 105 Kcal		4.ขนมไทย

***หากมีข้อเสนอนะ ปรับปรุง แกไข ติดต่อเจ้าหน้าที่คะ.