

รายการอาหารประจำวัน ที่ 3 - 19 มกราคม พ.ศ. 2561

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
พุธ 3-Jan-61	ต้มข่าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	ผัดไทย ลอดช่องไทยน้ำกะทิ	หมูี่ไข่ดาว แกงจืดรวมมิตร ผลไม้	
พฤหัสบดี 4-Jan-61	ไก่ตุ๋นมะนาวดอง ผัดผักรวมหมูหมัก	กระเพราหมู + ไข่ดาว ผลไม้	แกงขนุนซี่โครงหมู นึ่งไก่ต้มน้ำปลา ผลไม้	
ศุกร์ 5-Jan-61	แกงจืดไข่นุรอก อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	บะหมี่หมูแดง กล้วยบวชชี	แกงกระหรี่ไก่ เต้าหู้ปลาแห้ง ผลไม้	
เสาร์ 6-Dec-61	ข้าวต้มกุ๊ย + ไข่เค็ม	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	น้ำพริกอ่อง + แคนหมู แกงจืดแตงกวาหมูบด ผลไม้	
อาทิตย์ 7-Jan-61	โจ๊กหมูเค็ม ไข่ลวก	ก๋วยเตี๋ยวต้มยำน้ำข้น ผลไม้	ผัดกระหล่ำปลีหมูหมัก แกงเผ็ดหมู ผลไม้	
จันทร์ 8-Jan-61	ปลาเนื้ออ่อนกระเทียม แกงจืดฟองเต้าหู้	ข้าวคุกกะปิ ผลไม้	แกงเทโพหมู ลูกชิ้น + ไส้กรอกนึ่ง ผลไม้	
อังคาร 9-Jan-61	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ผัดถั่วงอก	เส้นหมี่ไก่ตุ๋น เต้าส่วน	ยำก๋วยเตี๋ยวเขียวไข่ แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ผลไม้	
พุธ 10-Jan-61	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู หมูผัดขิงเห็ดหูหนูสด	ข้าวขาหมู - ไข่พะโล้ ผลไม้	ปลาช่อนผัดน้ำ แกงจืดลูกชิ้นปลาแบบบิ๊บ ผลไม้	
พฤหัสบดี 11-Jan-61	แกงจืดวุ้นเส้นหมูเค็ม อกไก่ผัดพริกเผา	ข้าวซอยไก่ รวมมิตรน้ำกะทิ	แกงอ่อมผักเขียวใส่ไก่ ไข่ตุ๋น ผลไม้	
ศุกร์ 12-Jan-61	พะโล้เต้าหู้ปลา + ไข่ ผัดผักกาดดองส้มหมูบด	หมูทอดกระเทียม ผลไม้	แกงแคไก่ ทอดมันปลาทราย ผลไม้	
เสาร์ 13-Jan-61	กระเพาะปลาหน้าแดง	สุกี้หมู สาหร่ายข้าวโพด	ผัดผักทองหมูหมัก แกงอ่อมหมู ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 3 - 19 มกราคม พ.ศ. 2561

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
อาทิตย์ 14-Jan-61	ข้าวต้มทะเล	พะแนงหมู + ไข่ดาว ผลไม้	จอกกาดใส่ซี่โครงหมู โคนปอกไก่ทอด ผลไม้	
จันทร์ 15-Jan-61	เกาเหลาลูกชิ้น แหนมผัดไข่	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แคลหมู ซาหริ่มน้ำกะทิ	แกงส้มผักรวมปลานิลทอด ไข่เจียว ผลไม้	
อังคาร 16-Jan-61	แกงจืดเต้าหู้สำหรับชาย ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	แกงเขียวหวานไก่ ผลไม้	แกงฮังเลหมู แกงจืดบวบเหลี่ยมหมูบด ผลไม้	
พุธ 17-Jan-61	ซี่โครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดปลอกเคอร์รี่หมูหมัก	ราดหน้าหมึกรอบ ลอดช่องแดงไทย	แกงเผ็ดหมู ผัดกระหล่ำปลีหมูหมัก ผลไม้	
พฤหัสบดี 18-Jan-61	แกงจืดไข่น้ำ ปลาช่อนลัดขิ้นน่าย	ผัดซีเม้าไก่ + ไข่ดาว ผลไม้	ต้มยำทะเล ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก ผลไม้	
ศุกร์ 19-Jan-61	แกงจืดวุ้นเส้นหมู ผัดบวบเหลี่ยมหมูบด	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคลหมู วุ้นมะพร้าวน้ำตาลแดง	*****หยุด*****	

หมายเหตุ ผลไม้มือเย็นจัดให้ตามฤดูกาล

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบท