

รายการอาหารประจำวัน ที่ 3 - 29 กันยายน พ.ศ. 2560

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
อาทิตย์ 3-ก.ย.-60	*****หยุด*****	*****หยุด*****	จอก๊กกาดใส่ซี่โครงหมู โคนปีกไก่ทอด ผลไม้	
จันทร์ 4-ก.ย.-60	ต้มข่าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	ก๋วยเตี๋ยวต้มยำน้ำข้น รวมมิตรน้ำกะทิ	แกงแคหมู ไข่ลูกเขย ผลไม้	
อังคาร 5-ก.ย.-60	แกงจืดรวมมิตร ปลานิลผัดขึ้นฉ่าย	กระเพราไก่ + ไข่ดาว ผลไม้	น้ำพริกกะปิ + ไข่เจียว แกงจืดหน่อไม้สด ผลไม้	
พุธ 6-ก.ย.-60	ไก่ตุ๋นปีกเขียว ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคลหมู แกงบวดดัวแดง	ต้มแซบซี่โครงหมู ผัดถั่วฝักยาวหมูหมัก ผลไม้	
พฤหัสบดี 7-ก.ย.-60	แกงจืดเต้าหู้สำหรับ อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม ผลไม้	ต้มยำปลานิลน้ำข้น ผัดพริกทองหมูหมัก ผลไม้	
ศุกร์ 8-ก.ย.-60	แกงจืดไข่น้ำ ผัดปวยเซียน	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แคลหมู วุ้นมะพร้าวน้ำแดง	ยำไก่ใส่หัวปลี หมูยอหนึ่ง ผลไม้	
เสาร์ 9-ก.ย.-60	ข้าวต้มทะเล	ผัดเผ็ดไก่ - ไข่ดาว ผลไม้	แกงขนุนซี่โครงหมู ลูกชิ้นปลานึ่ง ผลไม้	
อาทิตย์ 10-ก.ย.-60	โจ๊กหมูเค็ม	ผัดซีอิ้วหมูหมัก เจาก๋วยน้ำเชื่อม	นึ่งปลาตุ๋นทอด แกงจืดวุ้นเส้นหมูเค็ม ผลไม้	
จันทร์ 11-ก.ย.-60	เกาเหลาลูกชิ้น แฮมผัดไข่	ข้าวผัดปูอัด ผลไม้	แกงอ่อมยอดมะพร้าวใส่ไก่ ลูกชิ้นหมูหนึ่ง ผลไม้	
อังคาร 12-ก.ย.-60	พะโล้เต้าหู้ปลา + ไข่ ผัดผักรวมหมูหมัก	ข้าวซอยไก่ ชาหริ่มน้ำกะทิ	ต้มยำขาหมู ผัดขี้เมาไก่ ผลไม้	
พุธ 13-ก.ย.-60	ต้มปีกเขียวซี่โครงหมู ปลาดุกผัดพริกแกง	ข้าวกลูกกะปิ ผลไม้	แกงเทโพหมู ทอดมันปลากราย ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 3 - 29 กันยายน พ.ศ. 2560

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
พฤหัสบดี 14-ก.ย.-60	แกงจืดลูกชิ้นปลาแบนบิ๊บ อกไก่ผัดพริกสด	ผัดไทย ลอดช่องสิงคโปร์	น้ำพริกอ่อง + แคนหมู แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ผลไม้	
ศุกร์ 15-ก.ย.-60	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู ผัดเปรี้ยวหวานไก่	พะแนงหมู + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงจืดบวบเหลี่ยมหมูบด ยำถั่วเขียวเจียงไฮ้ ผลไม้	
เสาร์ 16-ก.ย.-60	ข้าวต้มกุ๊ย ไข่เค็ม ยำผักกาดดอง , กุนเชียงทอด	สุกี้หมู สาเกูปะยกข้าวโพด	แกงกระหี่ไก่ เต้าหู้ปลาแห้ง ผลไม้	
อาทิตย์ 17-ก.ย.-60	กระเพาะปลาแดง	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	แกงอ่อมหมู ผัดบล็อกเคอร์รี่หมูหมัก ผลไม้	
จันทร์ 18-ก.ย.-60	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ปลานิลทอดกระเทียม	เย็นตาโฟ เต้าส่วน	แกงเผ็ดลูกชิ้น ผัดมะระหวานหมูหมัก ผลไม้	
อังคาร 19-ก.ย.-60	ซี่โครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดผักกาดขาวหมู	แกงเผ็ดไก่ ผลไม้	ต้มยำรวมมิตรทะเล ผัดกระหล่ำปลีวุ้นเส้น ผลไม้	
พุธ 20-ก.ย.-60	แกงจืดไข่ลูกรอก ผัดผักกาดดองหมูสับ	น้ำยากะทิ ทับทิมแก้วน้ำกะทิ	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ยำไข่ดาว ผลไม้	
พฤหัสบดี 21-ก.ย.-60	แกงจืดวุ้นเส้นหมูแดง ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก	ข้าวมันไก่ทอด ผลไม้	แกงอ่อมพริกเขียวใส่ไก่ ปลาอดลดีผัดฉ่า ผลไม้	
ศุกร์ 22-ก.ย.-60	แกงจืดผักกาดขาว อกไก่ผัดผงกระหรี่	แกงเขียวหวานหมูขอสด ลูกชิ้นน้ำกะทิ	แกงส้มผักรวมปลานิลทอด ไข่เจียว ผลไม้	
เสาร์ 23-ก.ย.-60	เกาเหลาเลือดหมู	กั่วกลิ้งไก่ + ไข่ดาว ผลไม้	แกงกะทิฟักทองหมู นึ่งไก่โต้งทอด ผลไม้	
อาทิตย์ 24-ก.ย.-60	ข้าวต้มทรงเครื่อง	ราดหน้าหมูกรอบ ลอดช่องไทยน้ำกะทิ	หมูี่ไข่ดาว แกงจืดหัวผักกาด ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 3 - 29 กันยายน พ.ศ. 2560

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
จันทร์ 25-ก.ย.-60	แกงจืดรวมมิตร ผัดหน่อไม้หุบด	หมูเกาหลี ผลไม้	แกงหยวกใส่ไก่ ไข่ลูกเขย ผลไม้	
อังคาร 26-ก.ย.-60	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย หมูผัดพริกสด	เส้นหมี่ไก่ตุ๋น กล้วยบวชชี	แกงผัดหมู ลูกชิ้น + ไข่กรอกนึ่ง ผลไม้	
พุธ 27-ก.ย.-60	แกงจืดไข่ลูกรอก วุ้นเส้นผัดไข่	ข้าวหมูกรอบ + ไข่ต้ม ผลไม้	ต้มโคล้งปลาชุก ผัดบวบเหล็ยมหุบด ผลไม้	
พฤหัสบดี 28-ก.ย.-60	แกงจืดเตงกวาง หมูผัดขิงเห็ดหูหนูสด	บะหมี่หมูแดง สาเกูปยกข้าวโพด	แกงอั้งเลหมู แกงจืดไข่น้ำ ผลไม้	
ศุกร์ 29-ก.ย.-60	อาหารฝรั่ง	ข้าวผัดกุ้งเชียง - ไข่ดาว ผลไม้	*****หยุด*****	

หมายเหตุ ผลไม้มือเย็นจัดให้ตามฤดูกาล

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบท