

รายการอาหารประจำวัน ที่ 11 กรกฎาคม - 11 สิงหาคม พ.ศ. 2560

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
อังคาร 11-ก.ค.-60	*****หยุด*****	*****หยุด*****	หมูยอนึ่ง แกงแคไก่ ผลไม้	
พุธ 12-ก.ค.-60	ไข่+เต้าหู้ปลาพะโล้ ผัดบด็อกเคอรี่หมูหมัก	บะหมี่หมูแดง ลอดช่องสิงคโปร์	เต้าหู้ปลานึ่ง แกงปลีชีโครงหมู ผลไม้	
พฤหัสบดี 13-ก.ค.-60	ผัดเปรี้ยวหวานหมู แกงจืดรวมมิตร	กระเพราหมู + ไข่ดาว ผลไม้	น้ำพริกกะปิ + ปลาพุดทอด แกงจืดแดงกวางหมูบด ผลไม้	
ศุกร์ 14-ก.ค.-60	ต้มข่าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคนหมู แกงบวดฟักทอง	แกงอ่อมไก่ ผัดผักรวมหมูหมัก ผลไม้	
เสาร์ 15-ก.ค.-60	กระเพาะปลาน้ำแดง	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	ลาบหมูกุ้ง แกงจืดไข่น้ำ ผลไม้	
อาทิตย์ 16-ก.ค.-60	ข้าวต้มกุ๊ย ไข่เค็ม	ผัดซีอิ้วหมูหมัก ซาหริ่มน้ำกะทิ	งู๋นไข่ดาว แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ผลไม้	
จันทร์ 17-ก.ค.-60	เกาเหลาลูกชิ้น แฮมผัดไข่	พะแนงหมู + ไข่ต้ม ผลไม้	โคนปิ้งไก่ทอด จอบักกาดใส่ชีโครงหมู ผลไม้	
อังคาร 18-ก.ค.-60	ผัดขี้เมาหมู ต้มหน่อไม้ชีโครงหมู	ก๋วยเตี่ยวต้มยำน้ำข้น ครองแครงน้ำกะทิ	ไข่ลูกเขย แกงอ่อมยอดมะพร้าวใส่ไก่ ผลไม้	
พุธ 19-ก.ค.-60	ปลานิลทอดกระเทียม แกงจืดวุ้นเส้นหมูเค็ม	ข้าวผัดหมู + ไข่ดาว ผลไม้	ผัดผักกาดขาวหมูหมัก ต้มโคล้งปลาตุ๋น ผลไม้	
พฤหัสบดี 20-ก.ค.-60	ผัดมะระหวานหมูบด ชีโครงหมูตุ๋นยาจีน	ข้าวซอยไก่ ก๋วยเตี่ยวขี้	น้ำพริกหนุ่มแคนหมู แกงจืดลูกชิ้นปลาแบนบิ๊บ ผลไม้	
ศุกร์ 21-ก.ค.-60	ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย	ข้าวขาหมู + ไข่พะโล้ ผลไม้	ยำหมูยอ แกงจืดหัวผักกาด ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 11 กรกฎาคม - 11 สิงหาคม พ.ศ. 2560

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
เสาร์ 22-ก.ค.-60	ข้าวต้มปลา	ผัดไทย สาเกูปะยักข้าวโพด	แกงขนุนซี่โครงหมู ผัดแตงกวาหมูปอด ผลไม้	
อาทิตย์ 23-ก.ค.-60	เกาเหลาเลือดหมู	ข้าวผัดแฮม + ไข่ดาว ผลไม้	ผัดกระหล่ำปลีหมูหมัก แกงกระหรี่ไก่ ผลไม้	
จันทร์ 24-ก.ค.-60	แกงจืดไข่ลูกรอก อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แครบหมู รวมมิตรน้ำกะทิ	ทอดมันปลากราย แกงอ่อมผักเขียวใส่ไก่ ผลไม้	
อังคาร 25-ก.ค.-60	อกงจืดบวบเหลี่ยมหมูปอด อกไก่ผัดพริกสด	ข้าวคลุกกะปิ ผลไม้	ผัดผักทองหมูหมัก แกงอ่อมหมู ผลไม้	
พุธ 26-ก.ค.-60	ปลานิลราดพริก แกงจืดฟองเต้าหู้	เส้นหมี่ไก่คูน ทับทิมแก้วน้ำกะทิ	น้ำพริกอ่อง + แครบหมู แกงจืดแตงกวาหมูปอด ผลไม้	
พฤหัสบดี 27-ก.ค.-60	หมูผัดพริกสด ไก่คูนมะนาวดอง	ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงกระหล่ำปลีซี่โครงหมู นึ่งแกงไก่ทอด ผลไม้	
ศุกร์ 28-ก.ค.-60	ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย	ราดหน้าหมูกรอบ เกาทัณฑ์น้ำเชื่อม	แกงส้มผักรวมปลานิลทอด ไข่เจียว ผลไม้	
เสาร์ 29-ก.ค.-60	โจ๊กหมูเค็ญ	ข้าวผัดปูอัด ผลไม้	นึ่งปลาตุ๋นทอด แกงจืดแตงกวาหมูปอด ผลไม้	
อาทิตย์ 30-ก.ค.-60	ข้าวต้มทรงเครื่อง	สุกี้หมู วุ้นมะพร้าวน้ำตาลแดง	ต้มส้มไก่ ผัดบวบเหลี่ยมหมูปอด ผลไม้	
จันทร์ 31-ก.ค.-60	คะน้าหมูกรอบ แกงจืดไข่น้ำ	แกงเผ็ดไก่ ผลไม้	ผัดแตงกวาหมูปอด ต้มยำน้ำข้นทะเล ผลไม้	
อังคาร 1-ส.ค.-60	พะโล้หมู + ไข่ ผัดผักกาดดองส้ม	เย็นตาโฟ เต้าส่วน	แกงเผ็ดผักทองหมู ผัดถั่วงอก ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 11 กรกฎาคม - 11 สิงหาคม พ.ศ. 2560

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
พุธ 2-ส.ค.-60	แกงจืดรวมมิตร อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน	ข้าวผัดเทรียกิกิ ผลไม้	แกงเผ็ดหมู ลูกชิ้นหมูหนึ่ง ผลไม้	
พฤหัสบดี 3-ส.ค.-60	แกงจืดวุ้นเส้น อกไก่ผัดขิงเห็ดหูหนูสด	แกงเขียวหวานหมูยอสด แก้วก้วยน้ำเชื่อม	แกงฮังเลหมู แกงจืดผักกาดขาวหมอบด ผลไม้	
ศุกร์ 4-ส.ค.-60	แกงจืดลูกชิ้นปลาแบนบีบ ปลาทอดลัดขิ้นน่าย	หมูทอดกระเทียม ผลไม้	ผัดซีเม้าไก่ แกงเผ็ดลูกชิ้นหมู ผลไม้	
เสาร์ 5-ส.ค.-60	ข้าวต้มซี่โครงหมู	ราดหน้าเส้นใหญ่หมูหมัก ลูกชิ้นน้ำกะทิ	หมูน้ำตก แกงจืดบวบเหลี่ยมหมอบด ผลไม้	
อาทิตย์ 6-ส.ค.-60	ข้าวต้มไก่	ข้าวผัดกุนเชียง - ไข่ดาว ผลไม้	แกงแคไก่ ทอดมันปลาทราย ผลไม้	
จันทร์ 7-ส.ค.-60	แกงจืดไข่ลูกรอก อกไก่ผัดผงกระหรี่	ขนมจีนน้ำยากะทิ ข้าวเหนียวคำเป็ยกเฟือก	ต้มแซบซี่โครงหมู ผัดโป๊ยเซียน ผลไม้	
อังคาร 8-ส.ค.-60	ซี่โครงหมูตุ๋นยาจีน ถั่วผัดพริกแกง	ข้าวมันไก่ทอด ผลไม้	แกงอ่อมหมู ผัดปลีอกเคอร์รี่แฮม ผลไม้	
พุธ 9-ส.ค.-60	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ผัดกระหล่ำปลีใส่วุ้นเส้น	ก้วยเตี่ยวหมูตุ๋น ลอดช่องไทยน้ำกะทิ	แกงเทโพหมู เต้าหู้ปลาหนึ่ง ผลไม้	
พฤหัสบดี 10-ส.ค.-60	ผัดหน่อไม้หมอบด แกงจืดรวมมิตร	แกงเผ็ดหมูยอสด ผลไม้	ผัดเผ็ดปลาตุก แกงจืดวุ้นเส้นหมูเค็ง ผลไม้	
ศุกร์ 11-ส.ค.-60	อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง แกงจืดมะระหวานหมอบด	สุกี้หมู วุ้นมะพร้าวน้ำแดง	*****หยุด*****	

หมายเหตุ ผลไม้มือเย็นจัดให้ตามฤดูกาล

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบท