

รายการอาหารประจำวันที่ 4 มกราคม ถึงวันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
พุธ 04-Jan-66	*****หยุด*****	เส้นหมี่ไก่ตุ๋น ลอดช่องแต่งไทย	แกงเผ็ดลูกชิ้นหมู ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก ผลไม้	
พฤหัสบดี 05-Jan-66	แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้ ปลา ทะเลผัดผงกระหรี่	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	แกงขนุนซี่โครงหมู ไข่ลูกเขย ผลไม้	
ศุกร์ 06-Jan-66	ตุ๋นฟักเขียวใส่ไก่ หมูผัดพริกสด	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยว - แคบหมู เฉาก๋วยน้ำเชื่อม	แกงหยวกใส่ไก่ เต้าหู้ปลาหนึ่ง ผลไม้	
เสาร์ 07-Jan-66	ข้าวผัดปูอัด	พะแนงไก่ + ไข่ต้ม ผลไม้	ต้มยำปลาน้ำขึ้น ผัดกระหล่ำปลีหมูหมัก ผลไม้	
อาทิตย์ 08-Jan-66	โจ๊กหมูแดง ไข่ลวก	สุกี้หมู ครองแครงน้ำกะทิ	แกงแคหมู ลูกชิ้น + ไส้กรอกหนึ่ง ผลไม้	
จันทร์ 09-Jan-66	ต้มข่าไก่ วุ้นผัดไข่หมูบด	เกาเหลาเลือดหมู ผลไม้	น้ำพริกกะปิ + ไข่เจียว ต้มหน่อไม้ซี่โครงหมู ผลไม้	
อังคาร 10-Jan-66	แกงจืดไข่ลูกรอก ปลาหมึกผัดพริกเผา	ก๋วยเตี๋ยวมั้ยำน้ำขึ้น ทับทิมแก้ว	ปลาคอลลีราดพริก แกงจืดผักกาดขาว ผลไม้	
พุธ 11-Jan-66	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู อกไก่ผัดขิงเห็ดหูหนูสด	ข้าวหมกไก่ ผลไม้	ไก่อบพื้เมือง แกงจืดวุ้นเส้น ผลไม้	
พฤหัสบดี 12-Jan-66	แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูบด แหนมผัดไข่	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคบหมู เฉาก๋วยน้ำเชื่อม	ผักฉ่ำหมู แกงอ่อมไก่ ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 4 มกราคม ถึงวันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
ศุกร์ 13-Jan-66	โก๋ต้มขมิ้น ผักบวบเหลี่ยมหมูปด	ข้าวกระเพราหมู + ไข่ดาว ผลไม้	ผัดเผ็ดปลาหมึก แกงจืดหัวผักกาดหมูแดง ผลไม้	
เสาร์ 14-Jan-66	ข้าวต้มกุ๊ย + ไข่เค็ม ยำผักกาดดองหวาน ผักผักบุ้งจีน	ผัดผักกะโรนีไก่ + ไส้กรอก ชาหริ่มน้ำกะทิ	แกงเผ็ดฟักทองหมู ทอดมันปลากราย ผลไม้	
อาทิตย์ 15-Jan-66	ข้าวต้มปลาอดอลลี่	ข้าวผัดแฮม + ไข่ดาว ผลไม้	แกงอ่อมหมู ผัดกระหล่ำปลีหมูหมัก ผลไม้	
จันทร์ 16-Jan-66	เกาเหลาลูกชิ้น หมูผัดพริกสด	ผัดซีอิ้วหมูหมัก ข้าวเหนียวเปียกกล้วยดำ	แกงเทโพหมู ไข่เจียว ผลไม้	
อังคาร 17-Jan-66	แกงจืดไข่น้ำ ผัดหน่อไม้หมูปด	ข้าวคลุกกะปิ ผลไม้	แกงกระหรี่ไก่ ปลาอดอลลี่ทอด ผลไม้	
พุธ 18-Jan-66	แกงจืดรวมมิตร อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	ผัดหมีเหลือง + หมูแดง ผลไม้	ลาบหมูคั่ว + ผักสด แกงจืดบวบเหลี่ยมหมูปด ผลไม้	
พฤหัสบดี 19-Jan-66	ซีโครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดผักกาดดองหมูปด	เกาเหลาเลือดหมู ผลไม้	น้ำพริกหนุ่ม + แคหมู แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ผลไม้	
ศุกร์ 20-Jan-66	แกงจืดวุ้นเส้นหมูปด ปลาอดอลลี่ผัดเปรี้ยวหวาน	ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น วุ้นมะพร้าวน้ำตาลแดง	ผัดฉ่าหมู ต้มส้มไก่ ผลไม้	
เสาร์ 21-Jan-66	โจ๊กหมูแดง ไข่ลวก	คั่วกลิ้งไก่ + ไข่ดาว ผลไม้	แกงแคหมู ลูกชิ้น + ไส้กรอกนึ่ง ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 4 มกราคม ถึงวันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
อาทิตย์ 22-Jan-66	ข้าวผัดไส้กรอก น้ำซุ๊ป	สุกี้หมู ลอดช่องสิงคโปร์	แกงหยวกใส่ไก่ เต้าหู้ปลาเนิ่ง ผลไม้	
จันทร์ 23-Jan-66	ต้มข่าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	ข้าวมันไก่ทอด ผลไม้	แกงฮังเล่ไก่ แกงจืดแตงกวาหมูบด ผลไม้	
อังคาร 24-Jan-66	พะโล้ไข่ + เต้าหู้ปลา ผัดผักรวมหมูหมัก	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเจียว กล้วยบวชชี	แกงเผ็ดลูกชิ้นหมู ไก่คาราเกะทอด ผลไม้	
พุธ 25-Jan-66	แกงจืดฟองเต้าหู้หมูแดง ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	กระเพราหมู + ไข่ดาว ผลไม้	แกงส้มปลาตอลี่ ไข่เจียว ผลไม้	
พฤหัสบดี 26-Jan-66	ตุ๋นผักเขียวใส่ไก่ อกไก่ผัดผงกระหรี่	ข้าวซอยไก่ สาเกูปะยักข้าวโพด	แกงอ่อมยอดมะพร้าวใส่ไก่ ไข่ลูกเขย ผลไม้	
ศุกร์ 27-Jan-66	เกาเหลาลูกชิ้น แกงหนมผัดไข่	ข้าวหมูทอดกระเทียม ผลไม้	แกงผักกาดใส่ไก่ หมวยอเนิง ผลไม้	
เสาร์ 28-Jan-66	ข้าวต้มปลาตอลี่	ราดหน้าหมี่กรอบ ลอดช่องแตงไทย	ผัดขี้เมาหมู แกงอ่อมไก่ ผลไม้	
อาทิตย์ 29-Jan-66	ข้าวต้มก๋วย + ไข่เค็ม ยำผักกาดดองหวาน	แกงเขียวหวานไก่ + ไข่ ต้ม ผลไม้	ต้มยำรวมมิตรทะเล ผัดปลีอกเคอร์รี่หมูเค็ม ผลไม้	
จันทร์ 30-Jan-66	ทะเลผัดผงกระหรี่ แกงจืดหัวผักกาดหมูแดง	น้ำยากะทิ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	จ้อผักกาดซีโครงหมู โคนปีกบนไก่ทอด ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 4 มกราคม ถึงวันที่ 3 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565				
วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
อังคาร 31-Jan-66	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู	ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม ผลไม้	ต้มยำปลาช่อน้ำข้น ผัดบวบเหลี่ยมหมูบด ผลไม้	
	อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน			
พุธ 01-Feb-66	พะโล้โคนปีกไก่ + ไข่ ผัดโป๊ยะเซียน	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคนหมู ข้าวเหนียวเปียกถั่วดำ	น้ำพริกอ่อง + แคนหมู แกงจืดฟักเขียวไก่ ผลไม้	
พฤหัสบดี 02-Feb-66	แกงจืดไข่ลูกรอก อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	พะแนงไก่ + ไข่ต้ม ผลไม้	ผัดเผ็ดปลาหมึก แกงจืดลูกชิ้นปลา ผลไม้	
ศุกร์ 03-Feb-66	ซี่โครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดถั่วงอก	ก๋วยจั๊บน้ำจืด รวมมิตรน้ำกะทิ	*****หยุด*****	

หมายเหตุ ผลไม้มือเย็นจัดให้ตามฤดูกาล

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบท