

รายการอาหารประจำวัน ที่ 12 มิถุนายน ถึงวันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
เสาร์ 12-มิ.ย.-64	*****หยุด*****	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	หมูน้ําดก แกงจืดบวบเหลี่ยมซี่โครงหมู ผลไม้	
อาทิตย์ 13-มิ.ย.-64	ข้าวผัดหมู น้ำซุ๊ป	ก๋วยเตี๋ยต้มน้ําน้ำขั้น เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	ผัดเผ็ดปลาหมึก แกงจืดวุ้นเส้นหมูแดง ผลไม้	
จันทร์ 14-มิ.ย.-64	ต้มข่าไก่ ผัดผักกาดดองส้มหมูปด	กระเพราหมู + ไข่ดาว น้ำซุ๊ป ผลไม้	แกงมัสมั่นไก่ นํกเก็ตไก่ทอด ผลไม้	
อังคาร 15-มิ.ย.-64	พะโล้ไข่ + เต้าหู้ปลา วุ้นเส้นผัดไข่	ผัดผักกะโรนีไส้กรอก กล้วยบวชชี	ปลาตุ๋กผัดพริกแกงใบกระเพรากรอบ ไก่ตุ๋นมะนาวดอง ผลไม้	
พุธ 16-มิ.ย.-64	ทะเลผัดผงกระหรี่ แกงจืดผักกาดขาว	เกาเหลาเลือดหมู ผลไม้	จอยผักกาดซี่โครงหมู โคนปิ้งไก่ทอด ผลไม้	
พฤหัสบดี 17-มิ.ย.-64	เกาเหลาลูกชิ้น แหนมผัดไข่	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคนหมู ลอดช่องสิงคโปร์	ฉู่ฉี่ไข่ดาว แกงจืดลูกชิ้นปลา ผลไม้	
ศุกร์ 18-มิ.ย.-64	อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง แกงจืดไข่ลูกรอก	ข้าวมันไก่ทอด ผลไม้	แกงเผ็ดฟักทองหมู ไส้กรอก + ลูกชิ้นหมูนึ่ง ผลไม้	
เสาร์ 19-มิ.ย.-64	โจ๊กหมูแดง ไข่ลวก	สุกี้หมู รวมมิตรน้ำกะทิ	ต้มยำขาหมู ผัดคะน้าหมูหมัก ผลไม้	
อาทิตย์ 20-มิ.ย.-64	ข้าวต้มทะเล	ข้าวผัดเทอริยากิ ไข่ดาว ผลไม้	แกงอ่อมฟักเขียวใส่ไก่ หมูยอนึ่ง ผลไม้	
จันทร์ 21-มิ.ย.-64	หมูผัดพริกเผา แกงจืดไข่น้ำ	ก๋วยจั๊บบหมู + ไข่ต้ม ลอดช่องไทย	แกงหยวกใส่ไก่ เต้าหู้ปลานึ่ง ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 12 มิถุนายน ถึงวันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
อังคาร 22-มิ.ย.-64	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน	แกงคั่วไก่พื้นเมือง + ไข่ต้ม น้ำซุบ ผลไม้	แกงฮังเลหมู แกงจืดรวมมิตร ผลไม้	
พุธ 23-มิ.ย.-64	ซีโครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดปลีอกเคอร์รี่หมูหมัก	ผัดไทย ชาหริ่มน้ำกะทิ	แกงเทโพหมู ไข่ลูกเขย ผลไม้	
พฤหัสบดี 24-มิ.ย.-64	ไก่ต้มขมิ้น ผัดโป๊ยเซียน	หมูทอดกระเทียม ผลไม้	แกงส้มผักรวมปลานิลทอด ไข่เจียว ผลไม้	
ศุกร์ 25-มิ.ย.-64	ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา แกงจืดผักกาดขาวหมูบด	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แคนหมู ลูกชิตน้ำกะทิ	ถั่วผัดพริกแกงหมูกรอบ แกงจืดผักเขียวซีโครงหมู ผลไม้	
เสาร์ 26-มิ.ย.-64	ข้าวผัดปูอัด น้ำซุบ	หมูเกาหลี ผัดกระหล่ำปลีซอสเธอร์ยากิ ผลไม้	น้ำพริกอ่อง + แคนหมู แกงจืดหัวผักกาดหมูแดง ผลไม้	
อาทิตย์ 27-มิ.ย.-64	ข้าวต้มหมูทรงเครื่อง	ผัดซีอิ้วหมูหมัก แกงบวดฟักทอง	คั่วกลิ้งหมู แกงจืดไข่ลูกขอก ผลไม้	
จันทร์ 28-มิ.ย.-64	หมูผัดพริกสด แกงจืดวุ้นเส้นหมูแดง	กระเพราหมูกรอบ + ไข่ดาว ผลไม้	ลาบหมูคั่ว + ผักสด ต้มอ่อมหมู ผลไม้	
อังคาร 29-มิ.ย.-64	พะโล้ไข่ + หมู ผัดมะระหวานใส่หมู	ข้าวซอยไก่ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	ต้มยำรวมมิตรทะเล ผัดกระหล่ำปลีใส่วุ้นเส้น ผลไม้	
พุธ 30-มิ.ย.-64	ปลานิลราดพริก แกงจืดฟองเต้าหู้	ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงเผ็ดลูกชิ้นหมูบัวลอย ผัดผักรวมหมูเค็ม ผลไม้	
พฤหัสบดี 1-ก.ค.-64	แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ผัดเปรี้ยวหวานปลาตอลี่	สปาเก็ตตี้หมู + ไข่กรอก สาเกุเปียกข้าวโพด	น้ำพริกกะปิ + ไข่ตุ๋น ต้มหน่อไม้ใส่ซีโครงหมู ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 12 มิถุนายน ถึงวันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
ศุกร์ 2-ก.ค.-64	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู อกไก่ผัดผงกระหรี่	ข้าวหมกไก่ น้ำซุปล ผลไม้	ยำไข่ดาว แกงจืดแตงกวาหมูบด ผลไม้	
เสาร์ 3-ก.ค.-64	กระเพาะปลาน้ำแดง ไข่ต้ม	ผัดบะหมี่เหลืองหมูแดง น้ำซุปลหัวผักกาดเห็ดหอม ผลไม้	หน่อไม้ผัดพริกแกงใต้หมูแดง แกงจืดลูกชิ้นปลาแบนป๊อบ ผลไม้	
อาทิตย์ 4-ก.ค.-64	ข้าวต้มกุ๊ยไข่เค็ม ผัดผักบุ้งจีน กุนเชียงทอด	พะแนงหมู + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงอ่อมยอดมะพร้าวใส่ไก่ ลูกชิ้นปลาหนึ่ง ผลไม้	
จันทร์ 5-ก.ค.-64	ปลาตอลี่ผัดขึ้นฉ่าย แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย	ก๋วยเตี๋ยวน้ำใสหมูบด ผลไม้	ลาบไก่คั่ว + ผักสด ไก่ต้มขมิ้น ผลไม้	
อังคาร 6-ก.ค.-64	ต้มข่าทะเล ผัดถั่วงอก	ข้าวคุกกะปิ หมูหวาน ผลไม้	แกงอ่อมหมู ผัดหน่อไม้หมูบด ผลไม้	
พุธ 7-ก.ค.-64	ซี่โครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดดอกกะหล่ำหมูเค็ม	เส้นหมี่ไก่ตุ๋น เต้าส่วน	แกงขนุนซี่โครงหมู ไข่เจียว ผลไม้	
พฤหัสบดี 8-ก.ค.-64	ไก่ตุ๋นมะนาวดอง ผัดผักทองหมูบด	ข้าวผัดนาซีโกแรง ผลไม้	ยำรวมทะเล แกงจืดฟองเต้าหู้หมูแดง ผลไม้	
ศุกร์ 9-ก.ค.-64	พะโล้ไข่ + โคนปีกไก่ ผัดโป๊ยเซียน	ขนมจีนแกงเขียวหวานหมูยอสด ชาหริ่มน้ำกะทิ	ลาบอีสานหมู แกงจืดบวบเหลี่ยมหมูบด ผลไม้	
เสาร์ 10-ก.ค.-64	ข้าวผัดกุนเชียง น้ำซุปล	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	ยำไก่ใส่หัวปลี หมูยอหนึ่ง ผลไม้	
อาทิตย์ 11-ก.ค.-64	ข้าวต้มซี่โครงหมู	เส้นเล็กเย็นตาโฟ ทับทิมแก้วน้ำกะทิ	แกงแคหมู ไข่ลูกเขย ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 12 มิถุนายน ถึงวันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
จันทร์ 12-ก.ค.-64	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	แกงเผ็ดไก่ + ไข่ต้ม ผลไม้	เกาเหลาลูกชิ้น แฮมผัดไข่ ผลไม้	
อังคาร 13-ก.ค.-64	หมูผัดพริกขิงเห็ดหูหนูสด แกงจืดฟักเขียวซี่โครงหมู	บะหมี่หมูแดง + เกี้ยวทอด ครองแครงน้ำกะทิ	กระเพราทะเล แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ผลไม้	
พุธ 14-ก.ค.-64	ต้มข่าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	ข้าวหมูกรอบ + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงคั่วซี่โครงหมูพื้นเมือง ต้มส้มไก่ ผลไม้	
พฤหัสบดี 15-ก.ค.-64	แกงจืดลูกชิ้นปลาแบนบิ๊บ ผัดบวบเหลี่ยมหมูบด	ราดหน้าเส้นใหญ่ สาकुเปี้ยกข้าวโพด	ผัดฉ่าหมูยอตะขอมะพร้าวอ่อน ต้มแซ่บหมู ผลไม้	
ศุกร์ 16-ก.ค.-64	แกงจืดหัวผักกาดใส่ไข่อูรอก ปลาตอลลีผัดเปรี้ยวหวาน	คั่วกลิ้งไก่ + ไข่ดาว ผลไม้	ผัดเผ็ดปลาหมึก แกงจืดรวมมิตร ผลไม้	
เสาร์ 17-ก.ค.-64	ข้าวต้มทะเล	สุกี้หมูแห้ง รวมมิตรน้ำกะทิ	แกงมัสมั่นไก่ นึ่งไก่ทอด ผลไม้	
อาทิตย์ 18-ก.ค.-64	กระเพาะปลาน้ำแดง	ข้าวผัดกุนเชียง + ไข่ดาว น้ำซุบ ผลไม้	พะแนงหมู แกงจืดรวมมิตร ผลไม้	
จันทร์ 19-ก.ค.-64	แกงจืดไข่น้ำ อกไก่ผัดพริกขิงเห็ดหูหนูสด	ขนมจีนน้ำยากะทิ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	ทะเลผัดผงกระหรี่ แกงจืดบวบเหลี่ยมหมูบด	
อังคาร 20-ก.ค.-64	ต้มฟักเขียวซี่โครงหมู ผัดบล็อคเคอรี่หมูกรอบ	ข้าวมันไก่ทอด ผลไม้	แกงหัวปลีใส่ซี่โครงหมู ทอดมันปลาทราย ผลไม้	
พุธ 21-ก.ค.-64	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ผัดกระหล่ำปลีหมูหมัก	ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น ลูกชิ้นน้ำกะทิ	แกงผักกาดใส่ไก่ โคนปีกไก่ทอด ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 12 มิถุนายน ถึงวันที่ 23 กรกฎาคม พ.ศ. 2564

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
พฤษภาคม 22-ก.ค.-64	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู ถั่วฝักยาวผัดพริกแกง	กระเพราหมู + ไข่ดาว ผลไม้	แกงเผ็ดหมู ไส้กรอก + ลูกชิ้นหมูหนึ่ง ผลไม้	
ศุกร์ 23-ก.ค.-64	แกงจืดรวมมิตร ทะเลผัดพริกเผา	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แคนหมู สาหร่ายข้าวโพด	***** หยุด *****	

หมายเหตุ ผลไม้มือเย็นจัดให้ตามฤดูกาล
รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบท

