

รายการอาหารประจำวันที่ 8 มกราคม ถึงวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
เสาร์ 8-ม.ค.-65	*****หยุด*****	มักกะโรนีไก่ + ไส้กรอก ลอดช่องแต่งไทย	แกงเผ็ดหมู ทอดมันปลากราย ผลไม้	
อาทิตย์ 9-ม.ค.-65	ข้าวต้มทรงเครื่อง	หมูเกาหลี ผลไม้	แกงหยวกใส่ไก่ ไข่ลูกเขย ผลไม้	
จันทร์ 10-ม.ค.-65	แกงจืดไข่น้ำ ผัดปลอกเคอร์รี่หมัก	ราดหน้าหมูกรอบ ข้าวเหนียวเปียกเผือก	แกงจืดหัวผักกาด ผัดฉ่าทะเล ผลไม้	
อังคาร 11-ม.ค.-65	แกงจืดฟองเต้าหู้หมูปด ไก่ทอดกรอบ	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	แกงเทโพหมู เต้าหู้ปลานิ่ง ผลไม้	
พุธ 12-ม.ค.-65	แกงจืดไข่ลูกรอก หมูผัดพริกสด	ก๋วยเตี๋ยวต้มยำน้ำข้น สาหร่ายข้าวโพด	แกงกระหรี่ไก่ ไข่ตุ๋น ผลไม้	
พฤหัสบดี 13-ม.ค.-65	ต้มข่าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	ข้าวหมกไก่ ผลไม้	ต้มอ่อมหมู ลาบหมูคั่ว + ผักสด ผลไม้	
ศุกร์ 14-ม.ค.-65	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แคนหมู ลอดช่องสิงคโปร์	ต้มยำปลาน้ำข้น ผัดกระหล่ำปลีวุ้นเส้น ผลไม้	
เสาร์ 15-ม.ค.-65	ข้าวต้มทะเล	ข้าวผัดแฮม - ไข่ดาว ผลไม้	แกงอ่อมฟักเขียวใส่ไก่ แฮมผัดไข่ ผลไม้	
อาทิตย์ 16-ม.ค.-65	ข้าวต้มก๊วย + ไข่เค็ม ยำผักกาดดอง ผัดผักบุ้ง	สุกี้หมูหมัก ลูกชิ้นน้ำกะทิ	แกงจืดไข่น้ำ น้ำพริกอ่อง + แคนหมู ผลไม้	
จันทร์ 17-ม.ค.-65	แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับ ทะเลผัดผงกระหรี่	เกาเหลาเลือดหมู ผลไม้	แกงเผ็ดฟักทองหมู โคนปีกไก่ทอด ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 8 มกราคม ถึงวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
อังคาร 18-ม.ค.-65	แกงจืดฟองเต้าหู้หมูปด อกไก่ผักพริกสด	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคนหมู กล้วยบวชชี	แกงหัวปลีใส่ซี่โครงหมู หมูนึ่ง ผลไม้	
พุธ 19-ม.ค.-65	ไก่ต้มขมิ้น ผัดผักกาดดองส้มหมูปด	หมูผัดพริกแกงใต้ + ไข่ดาว น้ำซุปล	แกงแคหมู ลูกชิ้นหมูเอ็น + ไส้กรอก ผลไม้	
พฤหัสบดี 20-ม.ค.-65	ต้มฟักเขียวซี่โครงหมู ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก	เส้นหมี่ไก่ตุ๋น ข้าวเหนียวเปียกกล้วยดำ	แกงจืดบวบเหลี่ยมซี่โครงหมู ผัดเผ็ดปลาหมึก ผลไม้	
ศุกร์ 21-ม.ค.-65	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ผัดเป็ยเซียน	กระเพราหมู + ไข่ดาว ผลไม้	แกงอ่อมยอดมะพร้าวซี่โครงหมู ไก่ทอดกรอบ ผลไม้	
เสาร์ 22-ม.ค.-65	โจ๊กหมูแดง ไข่ลวก	ผัดซีอิ้วหมูหมัก เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	ต้มยำรวมมิตรทะเล ผัดมะระหวานหมูปด ผลไม้	
อาทิตย์ 23-ม.ค.-65	ข้าวผัดปูอัด	ข้าวผัดเทोरียากิ ผลไม้	แกงจืดแตงกวาหมูปด ลาบอีสานหมู ผลไม้	
จันทร์ 24-ม.ค.-65	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู วุ้นเส้นผัดไข่	น้ำยากะทิ ชาหริ่มน้ำกะทิ	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ยำไข่ดาว ผลไม้	
อังคาร 25-ม.ค.-65	แกงจืดลูกชิ้นปลาแบนบีบ ผัดผักรวมหมูหมัก	พะแนงหมู + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงเผ็ดไก่ ปลาดอลลีผัดขึ้นฉ่าย ผลไม้	
พุธ 26-ม.ค.-65	แกงจืดฟองเต้าหู้หมูปด อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	บะหมี่หมูแดง + เกี้ยวทอด สาकुเป็ยกเผือก	แกงจืดวุ้นเส้น แกงฮังเลหมู ผลไม้	
พฤหัสบดี 27-ม.ค.-65	พะโล้ไข่ + เต้าหู้ปลา ผัดแตงกวาหมูปด	หมูทอดกระเทียม น้ำซุปล	แกงจืดมะระหมูปด ผัดกระเพราทะเล ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 8 มกราคม ถึงวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
ศุกร์ 28-ม.ค.-65	เกาเหลาลูกชิ้น ผัดกระหล่ำปลีหมูหมัก	ข้าวซอยไก่ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	น้ำพริกกะปิ + ไข่เจียว ต้มหน่อไม้ใส่ซีโครงหมู ผลไม้	
เสาร์ 29-ม.ค.-65	ข้าวต้มทะเล	เกาเหลาเลือดหมู ผลไม้	มสันไก่ ไข่ตุ๋น ผลไม้	
อาทิตย์ 30-ม.ค.-65	เกาเหลาเลือดหมู	สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศ สาकुเปียกข้าวโพด	แกงอ่อมฟักเขียวใส่ไก่ เต้าหู้ปลาหนึ่ง ผลไม้	
จันทร์ 31-ม.ค.-65	แกงจืดวุ้นเส้นหมูแดง อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน	ข้าวผัดนาซีโกเร็ง ผลไม้	จอผักกาด โคนปีกไก่ทอด ผลไม้	
อังคาร 1-ก.พ.-65	ซีโครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดถั่วงอก	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคนหมู ลอดช่องสิงคโปร์	แกงจืดผักกาดขาวหมอบด ยำรวมมิตรทะเล ผลไม้	
พุธ 2-ก.พ.-65	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย หมูผัดขิงเห็ดหูหนูสด	ข้าวมันไก่ทอด ผลไม้	แกงอ่อมหมู ผัดหน่อไม้ใส่วุ้นเส้น ผลไม้	
พฤหัสบดี 3-ก.พ.-65	พะโล้โคนปีกไก่ + ไข่พะโล้ ผัดมะระหวานหมอบด	น้ำยากระเทียม วุ้นมะพร้าวน้ำตาลแดง	แกงขนุนซีโครงหมู ผัดฉ่าหมู ผลไม้	
ศุกร์ 4-ก.พ.-65	ไก่ต้มขมิ้น วุ้นเส้นผัดไข่	พะแนงไก่ + ไข่ต้ม ผลไม้	ต้มข้าทะเล ถั่วฝักยาวพริกขิงหมู ผลไม้	
เสาร์ 5-ก.พ.-65	ข้าวต้มก๊วย + ไข่เค็ม ยำผักกาดดอง ผัดผักบุ้ง	ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส ข้าวเหนียวดำเปียกเผือก	แกงผักกาดใส่ไก่ หมยอนึ่ง ผลไม้	
อาทิตย์ 6-ก.พ.-65	ข้าวต้มซีโครงหมู	ข้าวไก่เกาหลีเทอริยากิ ผลไม้	แกงจืดรวมมิตร ปลาตอลี่ผัดขึ้นฉ่าย ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 8 มกราคม ถึงวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
จันทร์ 7-ก.พ.-65	แกงจืดลูกชิ้นปลาแบนบิ๊บ ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แคบหมู ลอดช่องแต่งไทย	ผัดฉ่าหมู แกงจืดไข่ลูกรอก ผลไม้	
อังคาร 8-ก.พ.-65	พะโล้หมู + ไช้ ผัดผักกาดดองส้มหลุมบด	คั่วกลิ้งไก่ + ไช้ดาว ผลไม้	แกงเผ็ดฟักทองหมู ลูกชิ้น + ไส้กรอกทอด ผลไม้	
พุธ 9-ก.พ.-65	ซีโครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดเป็ยเซียน	ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส ลูกชิตน้ำกะทิ	ต้มยำขาหมู ผัดคะน้าหมูเค็ม ผลไม้	
พฤหัสบดี 10-ก.พ.-65	ต้มฟักเขียวซีโครงหมู หมูผัดพริกเผา	แกงเผ็ดไก่ + ไช้ต้ม ผลไม้	ต้มยำรวมมิตรทะเล ผัดฉ่าหมู ผลไม้	
ศุกร์ 11-ก.พ.-65	แกงจืดไข่น้ำ อกไก่ผัดขิงเห็ดหูหนูสด	ขนมจีนแกงเขียวหวานหมูยอสต เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	แกงขนุนซีโครงหมู ไก่ทอดกรอบ ผลไม้	
เสาร์ 12-ก.พ.-65	เกาเหลาเลือดหมู	ข้าวผัดบู๊ต + ไช้ดาว ผลไม้	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย น้ำพริกหนุ่ม + แคบหมู ผลไม้	
อาทิตย์ 13-ก.พ.-65	ข้าวต้มซีโครงหมู	สุกี้หมูหมัก รวมมิตรน้ำกะทิ	ต้มส้มไก่ ผัดหน่อไม้ใส่กุ้งเส้น ผลไม้	
จันทร์ 14-ก.พ.-65	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ทะเลผัดพริกเผา	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	ต้มอ่อมหมู ลาบหมูคั่ว + ผักสด ผลไม้	
อังคาร 15-ก.พ.-65	แกงจืดรวมมิตร ผัดเปรี้ยวหวานหมู	ก๋วยเตี๋ยวมูตุน ข้าวเหนียวเปียกกล้วยดำ	แกงหยวกใส่ไก่ ผัดฉ่าปลาตอลี่ ผลไม้	
พุธ 16-ก.พ.-65	แกงจืดหัวผักกาดใส่หมู อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	พะแนงหมู + ไช้ต้ม ผลไม้	ต้มผักกาดดองส้ม แกงคั่วซีโครงหมู ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 8 มกราคม ถึงวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
พฤหัสบดี 17-ก.พ.-65	เกาเหลาลูกชิ้น วุ้นเส้นผัดไข่	ข้าวซอยไก่ สาหร่ายข้าวโพด	แกงส้มผักรวมปลานิลทอด ไข่เจียว ผลไม้	
ศุกร์ 18-ก.พ.-65	แกงจืดไข่ออก ผัดเปรี้ยวหวานไก่	ข้าวหมกไก่ ผลไม้	แกงเทโพหมู ปลาตอลี่ราดพริก ผลไม้	
เสาร์ 19-ก.พ.-65	ไก่ตุ๋นมะนาวดอง ผัดผงกระหรี่ทะเล	สุกี้หมูแห้ง ลอดช่องสิงคโปร์	แกงเผ็ดลูกชิ้นหมู ผัดบวบเหลี่ยมหมูบด ผลไม้	
อาทิตย์ 20-ก.พ.-65	แกงจืดผักกาดขาวหมูบด วุ้นเส้นผัดไข่	คั่วกลิ้งไก่ + ไข่ดาว ผลไม้	ลาบไก่คั่ว ต้มส้มไก่ ผลไม้	
จันทร์ 21-ก.พ.-65	ต้มข่าไก่ หมูผัดพริกสด	ข้าวหมูทอดกระเทียม ผลไม้	แกงจืดฟองเต้าหู้หมูแดง ยำวุ้นเส้นทะเล ผลไม้	
อังคาร 22-ก.พ.-65	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ผัดกระหล่ำปลีหมูหมัก	ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น แกงบวดฟักทอง	แกงจืดรวมมิตร ผัดฟักทองหมูหมัก ผลไม้	
พุธ 23-ก.พ.-65	พะโล้เต้าหู้ปลา + ไข่ ผัดถั่วงอก	หน่อไม้ผัดพริกแกงใต้ + ไข่ดาว ผลไม้	แกงจืดหัวผักกาดหมูแดง ผัดเผ็ดปลาหมึก ผลไม้	
พฤหัสบดี 24-ก.พ.-65	แกงจืดบวบเหลี่ยมซี่โครงหมู อกไก่ผัดพริกสด	ขนมจีนน้ำยากะทิ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	ต้มแซบซี่โครงหมู ผัดผักรวมหมูหมัก ผลไม้	
ศุกร์ 25-ก.พ.-65	ต้มหน่อไม้ซี่โครงหมู อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	ผัดเผ็ดหมู + ไข่ดาว ผลไม้	แกงอ่อมยอดมะพร้าวใส่ไก่ ปลาตอลี่ผัดขึ้นฉ่าย ผลไม้	
เสาร์ 26-ก.พ.-65	ข้าวผัดไส้กรอก	ราดหน้าหมูหมัก รวมมิตรน้ำกะทิ	จอบผักกาด โคนปีกไก่ทอด ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 8 มกราคม ถึงวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
อาทิตย์ 27-ก.พ.-65	ข้าวต้มทะเล	เส้นเล็กต้มยำ น้ำซूप ผลไม้	ยำหมูยอ แกงจืดแตงกวาหมุบด ผลไม้	
จันทร์ 28-ก.พ.-65	แกงจืดไขลู้กรอก ผัดบล็อกเคอร์รี่หมูหมัก	ข้าวมันไก่ทอด ผลไม้	แกงจืดหัวผักกาดหมูแดง ผัดฉ่าทะเล ผลไม้	
อังคาร 1-มี.ค.-65	ต้มข่าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	ผัดไทย สาคูปะยกข้าวโพด	แกงกระหรี่ไก่ ไข่เจียว ผลไม้	
พุธ 2-มี.ค.-65	ต้มฟักเขียวซี่โครงหมู ผัดกระหล่ำปลีหมูหมัก	กระเพราหมู + ไข่ดาว ผลไม้	แกงจืดฟองเต้าหู้หมูแดง ยำกุนเชียงทอด ผลไม้	
พฤหัสบดี 3-มี.ค.-65	ไก่ต้มขมิ้น ผัดผักรวมหมูหมัก	ข้าวซอยไก่ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	ต้มยำทะเลน้ำข้น ผัดกระหล่ำปลีวุ้นเส้น ผลไม้	
ศุกร์ 4-มี.ค.-65	แกงจืดวุ้นเส้นหมุบด อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	หมูเกาหลี ผลไม้	แกงจืดผักกาดขาวหมุบด หมูน้ำตก ผลไม้	
เสาร์ 5-มี.ค.-65	ข้าวต้มปลา	มักกะโรนีไก่ + ไส้กรอก ครองแครงน้ำกะทิ	แกงแคหมู ลูกชิ้น + ไส้กรอกทอด ผลไม้	
อาทิตย์ 6-มี.ค.-65	ข้าวผัดหมู + น้ำซूप	แกงเผ็ดหมู + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงจืดบวบเหลี่ยมหมุบด น้ำพริกอ่อง + แคหมู ผลไม้	
จันทร์ 7-มี.ค.-65	ฟักเขียวตุ๋นโคนปีกไก่ ผัดถั้วฝักยาวหมูหมัก	ราดหน้าหมี่กรอบ ลูกชิ้นน้ำกะทิ	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย พะแนงไก่ ผลไม้	
อังคาร 8-มี.ค.-65	แกงจืดลูกชิ้นปลาแบนบีบ ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	เกาเหลาเลือดหมู ผลไม้	แกงเผ็ดหมู ผัดหน่อไม้ใส่วุ้นเส้น ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 8 มกราคม ถึงวันที่ 11 มีนาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
พุธ 9-มี.ค.-65	แกงจืดไขลวก อกไก่ผัดพริกสด	แกงเขียวหวานหมู รวมมิตรน้ำกะทิ	ยำไก่ใส่หัวปลี ไข่ตุ๋น ผลไม้	
พฤหัสบดี 10-มี.ค.-65	เกาเหลาลูกชิ้น ผัดผงกระหรี่ทะเล	ข้าวหมูทอดกระเทียม ผลไม้	แกงส้มผักรวมปลานิลทอด ไข่เจียว ผลไม้	
ศุกร์ 11-มี.ค.-65	ซีโครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดมะระหวานหมูบด	ข้าวเหนียว ส้มตำ ไก่ทอด ผลไม้	*****หยุด*****	