

รายการอาหารประจำวัน ที่ 2 - 30 กันยายน พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
ศุกร์ 2-Sep-65	*****หยุด*****	พะแนงไก่ + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงผักกาดใส่ไก่ เต้าหู้ปลาหนึ่ง ผลไม้	
เสาร์ 3-Sep-65	ข้าวต้มทรงเครื่อง	ผัดกะหล่ำหมูแดง น้ำซूप ลอดช่องไทยน้ำกะทิ	แกงเผ็ดผักทองหมู ไส้กรอก + ลูกชิ้นหมูหนึ่ง ผลไม้	
อาทิตย์ 4-Sep-65	โจ๊กหมูแดง ไข่ลวก	แกงเขียวหวานหมูแดง ผลไม้	ปลาตอลี่ราดพริก แกงจืดบวบเหลี่ยมหมูบด ผลไม้	
จันทร์ 5-Sep-65	ผัดผักรวมหมูหมัก แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด	ข้าวซอยไก่ แกงกะทิน้ำเชื่อม	ยำวุ้นเส้นหมูบด แกงจืดผักกาดขาว ผลไม้	
อังคาร 6-Sep-65	หมูผัดพริกสด แกงจืดไข่น้ำ	ผัดกระเพราไก่ + ไข่ดาว น้ำซूप ผลไม้	น้ำพริกกะปิ + ไข่เจียว ต้มหน่อไม้ซี่โครงหมู ผลไม้	
พุธ 7-Sep-65	พะโล้โคนปีกไก่ + ไข่ ผัดผักกาดฮ่องเต้หมูหมัก	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคนหมู ซาหริ่มน้ำกะทิ	แกงฮังเล แกงจืดวุ้นเส้น ผลไม้	
พฤหัสบดี 8-Sep-65	ต้มข่าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	ข้าวมันไก่ทอด ผลไม้	แกงเทโพหมู ไข่ลูกเขย ผลไม้	
ศุกร์ 9-Sep-65	ปลาหมักผัดน้ำพริกเผา แกงจืดไข่น้ำ	ราดหน้าเส้นใหญ่ ข้าวเหนียวเปียกเผือก	ต้มยำปลาน้ำเย็น ผัดกระหล่ำปลีหมูหมัก ผลไม้	
เสาร์ 10-Sep-65	ข้าวผัดหมู น้ำซूप	ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม ผลไม้	จอบอกไก่ซี่โครงหมู โคนปีกบนไก่ทอด ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 2 - 30 กันยายน พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
อาทิตย์ 11-Sep-65	ข้าวต้มไก่	เส้นเล็กน้ำใส ลอดช่องสิงคโปร์	ต้มแซ่บซี่โครงหมู ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก ผลไม้	
จันทร์ 12-Sep-65	แกงจืดรวมมิตร ผัดผักการทางหงส์	แกงเขียวหวานไก่ ผลไม้	แกงอ่อมฟักเขียวใส่ไก่ ผัดผักรวมหมูหมัก ผลไม้	
อังคาร 13-Sep-65	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ถั่วฝักยาวผัดพริกแกง	เกี้ยวเตี๋ยไก่ตุ๋น กล้วยบวชชี	รวมมิตรทะเล แกงจืดผักกาดขาว ผลไม้	
พุธ 14-Sep-65	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู ผัดบล๊อคเคอร์รี่หมูหมัก	เกาเหลาเลือดหมู ผลไม้	ต้มส้มไก่ ผัดคะน้าหมูเค็ม ผลไม้	
พฤหัสบดี 15-Sep-65	โคนปิกไก่ตุ๋นผักเขียว ทะเลผัดผงกระหรี่	ขนมจีนน้ำยากะทิ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	แกงแคไก่ ลูกชิ้นปลาหนึ่ง ผลไม้	
ศุกร์ 16-Sep-65	ผัดเปรี้ยวหวานหมู แกงจืดไข่ลูกรอก	หมูทอดกระเทียม ผลไม้	น้ำพริกอ่อม + แคหมู แกงจืดแตงกวาหมอบด ผลไม้	
เสาร์ 17-Sep-65	ข้าวต้มปลา	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยว ข้าวเหนียวเปียกถั่วดำ	ลาบหมูคั่ว + ผักสด แกงจืดหัวผักกาดหมอบด ผลไม้	
อาทิตย์ 18-Sep-65	ข้าวผัดสักรอก	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	ผัดฉ่าทะเล แกงจืดเต้าไข่หมูแดง ผลไม้	
จันทร์ 19-Sep-65	พะโล้โคนปิกไก่ + ไข่ ผัดบวบเหลี่ยมหมอบด	สุกี้หมูหมัก ลูกชิตน้ำกะทิ	แกงหัวปลีซี่โครงหมู เต้าหู้ปลาหนึ่ง ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 2 - 30 กันยายน พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
อังคาร 20-Sep-65	ต้มข้าทะเล วุ้นเส้นผัดไข่	ข้าวหมกไก่ ผลไม้	แกงอ่อมหมู ลูกชิ้นหมู - ไส้กรอกนึ่ง ผลไม้	
พุธ 21-Sep-65	ผัดเปรี้ยวหวานหมู แกงจืดวุ้นเส้นหมูปอด	บะหมี่หมูแดง ลอดช่องไทยน้ำกะทิ	แกงกระหรี่ไก่ ไข่ลูกเขย ผลไม้	
พฤหัสบดี 22-Sep-65	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย อดไก่ผัดพริกสด	ข้าวผัดปูอัด + ไข่ดาว ผลไม้	แกงจืดบวบเหลี่ยมหมูปอด ผัดเผ็ดปลาหมึก ผลไม้	
ศุกร์ 23-Sep-65	แกงจืดลูกชิ้นปลา ผัดผักรวมหมูหมัก	ข้าวซอยไก่ วุ้นมะพร้าวน้ำตาลแดง	ลาบหมูคั่ว + ผักสด แกงจืดหัวผักกาดไข่ลูกกรอก ผลไม้	
เสาร์ 24-Sep-65	ข้าวต้มก๋วย + ไข่เค็ม ยำผักกาดดองหวาน ผัดผักบั้งจีน	ผัดคะน้าหมูหมัก + ไข่ดาว ผลไม้	แกงหยวกใส่ไก่ ไข่ลูกเขย ผลไม้	
อาทิตย์ 25-Sep-65	ข้าวต้มทรงเครื่อง	เส้นหมี่ไก่ตุ๋น สาเกุเปียกข้าวโพด	ผัดฉ่าหมู แกงจืดวุ้นเส้น ผลไม้	
จันทร์ 26-Sep-65	พะโล้เต้าหู้ปลา + ไข่ ผัดผักกาดดองหมูปอด	เกาเหลาเลือดหมู ผลไม้	แกงเทโพหมู ไข่เจียว ผลไม้	
อังคาร 27-Sep-65	แกงจืดฟองเต้าหู้ ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	ผัดซีอิ้วหมูหมัก ลอดช่องสิงคโปร์	แกงส้มผักรวมปลานิลทอด หมูยอนึ่ง ผลไม้	
พุธ 28-Sep-65	แกงจืดไข่น้ำ หมูผัดพริกเผา	ผัดกระเพราหมู + ไข่ดาว ผลไม้	แกงเผ็ดหมู ไก่ทอด ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 2 - 30 กันยายน พ.ศ. 2565				
วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
พฤหัสบดี 29-Sep-65	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แคนหมู สาकुเปียกข้าวโพด	แกงอ่อมไก่ แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ผลไม้	
ศุกร์ 30-Sep-65	แกงจืดไข่ลู้กรอก ผัดโป๊ยเซียน	ข้าวขาหมู + ไข่พะโล้ ผลไม้	*****หยุด*****	

หมายเหตุ ผลไม้มือเย็นจัดให้ตามฤดูกาล

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบท