

รายการอาหารประจำวัน ที่ 30 ตุลาคม ถึงวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
อาทิตย์ 30-Oct-65	*****หยุด*****	ข้าวซอยไก่ แกงก๋วยน้ำเชื่อม	แกงเผ็ดไก่ เต้าหู้ปลาแห้ง ผลไม้	
จันทร์ 31-Oct-64	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย อกไก่ผัดพริกสด	พะแนงหมู + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงแคไก่ ลูกชิ้น + ไส้กรอกนึ่ง ผลไม้	
อังคาร 01-Nov-65	แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด ผัดผักรวมหมูหมัก	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคนหมู สาकुเปียกข้าวโพด	แกงผักกาดใส่ไก่ ทอดมันปลากราย ผลไม้	
พุธ 02-Nov-64	ตุ๋นผักเขียวใส่สับ ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	หมูทอดกระเทียม ผลไม้	น้ำพริกอ่อม + แคนหมู แกงจืดแตงกวาหมูบด ผลไม้	
พฤหัสบดี 03-Nov-65	ต้มข่าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	ขนมจีนน้ำยากะทิ วุ้นมะพร้าวน้ำตาลแดง	จอผักกาดซีโครงหมู โคนปีกบนไก่ทอด ผลไม้	
ศุกร์ 04-Nov-64	แกงจืดไข่ลูกรอก ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก	ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงอ่อมไก่ ผัดผักคะน้าหมูหมัก ผลไม้	
เสาร์ 05-Nov-65	โจ๊กหมูแดง ไข่ลวก	เส้นหมี่ไก่ตุ๋น ลูกขิดน้ำกะทิ	แกงเทโพหมู ไข่ลูกเขย ผลไม้	
อาทิตย์ 06-Nov-64	ข้าวต้มทรงเครื่อง	ข้าวผัดปูอัด + ไข่ดาว ผลไม้	ต้มยำปลานิลน้ำข้น ผัดผักกาดฮ่องเต้ ผลไม้	
จันทร์ 07-Nov-65	พะโล้โคนปีกไก่ + ไข่ ผัดผักกาดทองหมูบด	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยว + แคนหมู ข้าวเหนียวเปียกกล้วยดำ	น้ำพริกกะปิ + ไข่เจียว ต้มหน่อไม้หมูบด ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 30 ตุลาคม ถึงวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
อังคาร 08-Nov-64	แกงจืดรวมมิตร ผัดบล็อกเคอร์รี่หมูหมัก	บะหมี่หมูแดง ลอดช่องแดงไทย	ปลาตอลี่ราดพริก แกงจืดบวบเหลี่ยมหมูบด ผลไม้	
พุธ 09-Nov-65	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู ถั่วฝักยาวผักพริกแกง	ข้าวมันไก่ทอด ผลไม้	ยำวุ้นเส้นหมูบด แกงจืดหัวผักกาดหมูแดง ผลไม้	
พฤหัสบดี 10-Nov-64	แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูแดง ผัดเปรี้ยวหวานหมู	ราดหน้าเส้นใหญ่ สาकुเปี้ยกข้าวโพด	ลาบอีสานไก่ แกงจืดฟักเขียวหมูบด ผลไม้	
ศุกร์ 11-Nov-65	แกงจืดไข่น้ำ อกไก่ผัดพริกสด	แกงเขียวหวานหมูแดง + ไข่ ผลไม้	แกงฮังเลไก่ แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด ผลไม้	
เสาร์ 12-Nov-64	ข้าวผัดปูอัด น้ำซุ๊ป	สุกี้หมูน้ำ ข้าวเหนียวเปียกเผือก	แกงแคไก่ ลูกชิ้นปลานึ่ง ผลไม้	
อาทิตย์ 13-Nov-65	ข้าวต้มไก่ทรงเครื่อง	ผัดกระเพราหมู + ไข่ดาว ผลไม้	ผัดฉ่าหมู แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูแดง ผลไม้	
จันทร์ 14-Nov-64	แกงจืดลูกชิ้นปลา ผัดกระหล่ำปลีใส่วุ้นเส้น	ผัดบะหมี่หมูแดง น้ำซุ๊ป ผลไม้	แกงหยวกใส่ไก่ เต้าหู้ปลานึ่ง ผลไม้	
อังคาร 15-Nov-65	แกงจืดไข่ลูกกรอก ผัดบวบเหลี่ยมหมูบด	พะแนงไก่+ ไข่ต้ม ผลไม้	ผัดเผ็ดปลาหมึก แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ผลไม้	
พุธ 16-Nov-64	พะโล้เต้าหู้ปลา + ไข่ ผัดผักกาดดองหมูบด	เกี้ยวเตี๋ยวหมูน้ำข้น ลอดช่องสิงคโปร์	น้ำพริกหนุ่ม + แคบหมู แกงจืดรวมมิตร ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 30 ตุลาคม ถึงวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
พฤหัสบดี 17-Nov-65	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ผัดหน่อไม้หุบด	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	ผัดเผ็ดหมู ไก่ต้มขมิ้น ผลไม้	
ศุกร์ 18-Nov-64	แกงจืดผักกาดขาวหมูแดง ผัดแตงกวาหุบด	ข้าวซอยไก่ วุ้นมะพร้าวน้ำตาล	แกงส้มผักรวมปลาตอลี่ทอด ไข่เจียว ผลไม้	
เสาร์ 19-Nov-65	ข้าวผัดไส้กรอก น้ำซุปล	แกงเขียวหวานไก่ + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงอ่อมหมู ลูกชิ้น + ไส้กรอกนึ่ง ผลไม้	
อาทิตย์ 20-Nov-64	ข้าวต้มปลาตอลี่	ก๋วยเตี๋ยวน้ำใส ครองแครงน้ำกะทิ	ต้มส้มไก่ ผัดผักคะน้าหมูเค็ม ผลไม้	
จันทร์ 21-Nov-65	ไก่ตุ๋นมะนาวดอง ผัดผักรวมหมูหมัก	ข้าวผัดแฮม + ไข่ดาว น้ำซุปล ผลไม้	แกงหัวปลีซี่โครงหมู ไข่ลูกเขย ผลไม้	
อังคาร 22-Nov-64	ซี่โครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก	ขนมจีนน้ำยากะทิ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	แกงเทโพหมู ไก่ทอด ผลไม้	
พุธ 23-Nov-65	แกงจืดหัวผักกาดหมูแดง ทะเลผัดผงกระหรี่	หมูทอดกระเทียม ผลไม้	คูฉีไข่ดาว แกงจืดผักกาดขาวหุบด ผลไม้	
พฤหัสบดี 24-Nov-64	พะโล้หมู + ไข่ ผัดผักกาดฮ่องเต้หุบด	ผัดซีอิ้วหมูหมัก ซ่าหริ่มน้ำกะทิ	แกงเผ็ดไก่ ทอกมันปลากราย ผลไม้	
ศุกร์ 25-Nov-65	แกงจืดรวมมิตร ผัดโป๊ยเซียน	ข้าวหมกไก่ ผลไม้	ต้มแซ่บซี่โครงหมู ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 30 ตุลาคม ถึงวันที่ 16 ธันวาคม พ.ศ. 2565				
วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
เสาร์ 26-Nov-64	ข้าวต้มทรงเครื่อง	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แคนหมู สาकुเปียกข้าวโพด	แกงผักกาดใส่ไก่ ปลาตอลี่ราดพริก ผลไม้	
อาทิตย์ 27-Nov-65	โจ๊กหมูแดง ไข่ลวก	ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงอ่อมยอดมะพร้าวใส่ไก่ ผัดหน่อไม้หุบด ผลไม้	
จันทร์ 28-Nov-64	แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ผัดเผ็ดปลาหมึก	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคนหมู ซาหริ่มน้ำกะทิ	ต้มยำปลาน้ำจืด ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ ผลไม้	
อังคาร 29-Nov-65	แกงจืดไข่น้ำ หมูผัดพริกเผา	เกาเหลาเลือดหมู ผลไม้	แกงเผ็ดฟักทองหมู ไข่เจียว ผลไม้	
พุธ 30-Nov-64	แกงจืดฟักเขียวไก่สับ หมูผัดผงกระหรี่	สปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศ ลูกขิดน้ำกะทิ	ยำไก่ใส่หัวปลี ไข่ลูกเขย ผลไม้	

หมายเหตุ ผลไม้มือเย็นจัดให้ตามฤดูกาล

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบท