

รายการอาหารประจำวันที่ 10 พฤษภาคม - 10 มิถุนายน พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
อังคาร 10-May-65	*****หยุด*****	แกงเขียวหวานหมูยอสต + ไข่ต้ม ผลไม้	ไข่เจียว แกงเผ็ดฟักทองหมู ผลไม้	
พุธ 11-May-65	อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง แกงจืดเต้าหู้สำหรับราย	ขนมจีนน้ำยากะทิ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	ลาบอีสานหมู แกงจืดแตงกวาหมูบด ผลไม้	
พฤหัสบดี 12-May-65	แกงจืดวุ้นเส้นหมูบด ปลาตอลี่ผัดเปรี้ยวหวาน	ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงแคหมู โคนปิ้งไก่ทอด ผลไม้	
ศุกร์ 13-May-65	พะโล้ไข่ + เต้าหู้ปลา ผัดผักกาดดองส้มหมูบด	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคบหมู สาकुเปียกข้าวโพด	แกงอ่อมไก่ ผักคะน้าหมูหมัก ผลไม้	
เสาร์ 14-May-65	โจ๊กหมูแดง ไข่ลวก	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	น้ำพริกกะปิ + ปลาทูทอด แกงจืดบวบเหลี่ยม ผลไม้	
อาทิตย์ 15-May-65	ข้าวต้มทรงเครื่อง	สุกี้หมู วุ้นมะพร้าวน้ำตาลแดง	คั่วกลิ้งหมู แกงจืดลูกชิ้นปลา ผลไม้	
จันทร์ 16-May-65	ต้มข้าวไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	พะแนงหมู + ไข่ต้ม ผลไม้	ต้มยำทะเลน้ำข้น ผัดหน่อไม้ใส่วุ้นเส้นหมูสับ ผลไม้	
อังคาร 17-May-65	แกงจืดไข่ลูกรอก ผัดกระหล่ำปลีหมูหมัก	เส้นหมีไก่ตุ๋น กล้วยบวชชี	แกงอ่อมฟักเขียวใส่ไก่ หมูยอนึ่ง ผลไม้	
พุธ 18-May-65	ซี่โครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดผักรวมหมูหมัก	ข้าวผัดแหนม - ไข่ดาว น้ำซุบหัวผักกาดเห็ดหอม ผลไม้	ผัดฉ่าทะเล แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ผลไม้	
พฤหัสบดี 19-May-65	ปลาตอลี่ราดพริก แกงจืดฟองเต้าหู้	ข้าวซอยไก่ ทับทิมแก่น้ำกะทิ	แกงอ่อมยอดมะพร้าวใส่ไก่ เต้าหู้ปลาหนึ่ง ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 10 พฤษภาคม - 10 มิถุนายน พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
ศุกร์ 20-May-65	แกงจืดรวมมิตร หมูผัดพริกสด	ข้าวคลุกกะปิ หมูหวาน ผลไม้	แกงจืดวุ้นเส้นหมูแดง ฉู่ฉี่ไข่ดาว ผลไม้	
เสาร์ 21-May-65	กระเพาะปลาน้ำแดง	บะหมี่หมูแดง ครองแครงน้ำกะทิ	ต้มยำขาหมู ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก ผลไม้	
อาทิตย์ 22-May-65	เกาเหลาเลือดหมู	แกงเขียวหวานหมู ผลไม้	แกงหยวกใส่ไก่ นึ่งเกี๊ยวทอด ผลไม้	
จันทร์ 23-May-65	อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง แกงจืดเต้าหู้หมูสับ	เย็นตาโฟ รวมมิตรน้ำกะทิ	ต้มยำรวมมิตร ผัดมะระหวานหมูบด ผลไม้	
อังคาร 24-May-65	ถั่วผัดพริกแกงหมู แกงจืดหัวผักกาดใส่ไข่ลูกรอก	ข้าวหมกไก่ ผลไม้	แกงกระหรีไก่ ผัดฟักทองหมูหมัก ผลไม้	
พุธ 25-May-65	แกงจืดไข่น้ำ ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แคนหมู ชาหริ่มน้ำกะทิ	แกงเทโพหมู อกไก่แผ่นทอดกรอบ ผลไม้	
พฤหัสบดี 26-May-65	เกาเหลาลูกชิ้น ปลาตอลี่ผัดขึ้นฉ่าย	หมูทอดกระเทียม ผลไม้	ต้มส้มไก่ ลูกชิ้นปลาแบนบิ๊ปปัดพริกแกงใต้ ผลไม้	
ศุกร์ 27-May-65	ต้มฟักเขียวซี่โครงหมู ผัดโป๊ยเขียวน	ก๋วยเตี๋ยวต้มยำน้ำข้น ลอดช่องสิงคโปร์	แกงหัวปลีใส่ซี่โครงหมู ทอดมันปลากราย ผลไม้	
เสาร์ 28-May-65	ข้าวต้มกุ๊ย - ไข่เค็ม ยำผักกาดดอง กุนเชียงทอด	ผัดกระเพราไก่ + ไข่ดาว ผลไม้	แกงเผ็ดไก่ ไส้กรอก + ลูกชิ้นหมูนึ่ง ผลไม้	
อาทิตย์ 29-May-65	ข้าวต้มซี่โครงหมู	ผัดไทย ลอดช่องแตงไทย	ผัดเผ็ดปลาหมึก แกงจืดไข่น้ำ ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 10 พฤษภาคม - 10 มิถุนายน พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
จันทร์ 30-May-65	แกงจืดผักกาดขาว ทะเลผัดผงกระหรี่	ลาบหมูคั่ว ต้มอ่อมหมู ผลไม้	แกงอ่อมซี่โครงหมู ผัดผักกาดฮ่องเต้หมูหมัก ผลไม้	
อังคาร 31-May-65	แกงจืดเต้าหู้สำหรับ ผัดบล็อกเคอร์รี่หมูหมัก	หมี่กรอบราดหน้า แกงบวดฟักทอง	น้ำพริกหนุ่ม + แคบหมู แกงจืดหัวผักกาดเห็ดหอม ผลไม้	
พุธ 1-Jun-65	ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู อกไก่ผัดพริกเผา	ข้าวมันไก่ทอด ผลไม้	แกงส้มผักรวมปลาไหลทอด ไข่ตุ๋น ผลไม้	
พฤหัสบดี 2-Jun-65	พะโล้ไข่ + หมู ผัดถั่วงอก	เส้นสปาเก็ตตี้ซอสมะเขือเทศ แกงก้วยน้ำเชื่อม	แกงหนมผัดไข่ แกงจืดไข่น้ำ ผลไม้	
ศุกร์ 3-Jun-65	ปลานิลทอดกระเทียม ไก่ตุ๋นมะนาวดอง	แกงเผ็ดหมู + ไข่ต้ม ผลไม้	ผัดกระเพราทะเล แกงจืดไข่ลูกรอก ผลไม้	
เสาร์ 4-Jun-65	เกาเหลาเลือดหมู	ข้าวผัดนาซีโกเร็ง + ไข่ดาว ผลไม้	แกงอ่อมผักเขียวใส่ไก่ หมวยนึ่ง ผลไม้	
อาทิตย์ 5-Jun-65	ข้าวต้มทะเล	สุกี้หมู ลอดช่องสิงคโปร์	แกงเผ็ดลูกชิ้นบัวลอย ผัดถั่วงอกเต้าหู้ปลา ผลไม้	
จันทร์ 6-Jun-65	ปลาตอลี่สามรส แกงจืดฟองเต้าหู้	คั่วกลิ้งหมู + ไข่ดาว ผลไม้	ยำวุ้นเส้น แกงจืดลูกชิ้นปลา ผลไม้	
อังคาร 7-Jun-65	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ อกไก่ผัดพริกสด	ผัดซีอิ้วหมูหมัก วุ้นมะพร้าวน้ำตาลแดง	ไข่ลูกเขย แกงหยวกใส่ไก่ ผลไม้	
พุธ 8-Jun-65	ผัดกระหล่ำปลีใส่วุ้นเส้น ไข่พะโล้ + เต้าหู้ปลา	ข้าวหมกไก่ ผลไม้	แกงผักกาดซี่โครงหมู ลูกชิ้นปลานึ่งน้ำจิ้มสามรส ผลไม้	

รายการอาหารประจำวันที่ 10 พฤษภาคม - 10 มิถุนายน พ.ศ. 2565				
วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
พฤหัสบดี 9-Jun-65	จุ้นเส้นผัดไข่ ต้มผักกาดทองซีโครงหมู	ขนมจีนแกงเขียวหวานหมูยอสด รวมมิตรน้ำกะทิ	แกงอ่อมยอดมะพร้าวใส่ไก่ ทอดมันปลากราย ผลไม้	
ศุกร์ 10-Jun-65	ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา แกงจืดรวมมิตร	ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม ผลไม้	*****หยุด*****	

หมายเหตุ ผลไม้มือเย็นจัดให้ตามฤดูกาล

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบท







