

รายการอาหารประจำวัน ที่ 5 มิถุนายน - 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
อาทิตย์ 5-Jun-65	*****หยุด*****	สุกี้หมู ลอดช่องสิงคโปร์	ผัดกระเพราทะเล แกงจืดหัวผักกาดหมูแดง ผลไม้	
จันทร์ 6-Jun-65	ปลาดอลลี่สามรส แกงจืดฟองเต้าหู้	คั่วกลิ้งหมู + ไช้ดาว 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 ผัดฉ่าปลาดอลลี่ ผลไม้	
พฤหัสบดี 9-Jun-65	วุ้นเส้นผัดไข่ ต้มผักกาดดองซี่โครงหมู	ขนมจีนแกงเขียวหวานหมูยอสด รวมมิตรน้ำกะทิ	แกงอ่อมยอดมะพร้าวใส่ไก่ ทอดมันปลาทราย ผลไม้	
ศุกร์ 10-Jun-65	ปลาหมักผัดน้ำพริกเผา แกงจืดรวมมิตร	ข้าวหมูแดง + ไช้ต้ม ผลไม้	แกงเผ็ดลูกชิ้นหมู ผัดถั่วงอกเต้าหู้ปลา	
เสาร์ 11-Jun-65	โจ๊กหมูแดง	ก๋วยเตี๋ยวต้มยำน้ำข้น เต้าส่วน	ต้มส้มไก่ ลูกชิ้นปลานึ่งน้ำจิ้มสามรส ผลไม้	
อาทิตย์ 12-Jun-65	ข้าวต้มทะเล	กระเพราหมู + ไช้ดาว ผลไม้	น้ำพริกหนุ่ม + แคบหมู แกงบวบเหล็ยมหมูบด	
จันทร์ 13-Jun-65	วุ้นเส้นผัดไข่ แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย	ผัดไทย ข้าวเหนียวเปียกเผือก	แกงขนุนซี่โครงหมู ไก่แผ่นทอด ผลไม้	
อังคาร 14-Jun-65	ไก่ตุ๋นมะนาวดอง ผัดผักรวมหมูหมัก	ข้าวคลุกกะปิ ผลไม้	ยำหมูยอ แกงจืดหัวผักกาดหมูแดง ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 5 มิถุนายน - 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
พุธ 15-Jun-65	ต้มข้าไก่ หมูผัดพริกสด	บะหมี่หมูแดง สาหร่ายข้าวโพด	น้ำพริกกะปิ + ไข่เจียว แกงจืดวุ้นเส้น	
พฤหัสบดี 16-Jun-65	อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง แกงจืดไข่อูกรอก	หมูทอดกระเทียม ผลไม้	แฮมผัดไข่ เกาเหลาลูกชิ้น ผลไม้	
ศุกร์ 17-Jun-65	พะโล้หมู + ไข่ ผัดดอกกะหล่ำหมูหมัก	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แคนหมู กล้วยบวชชี	ต้มส้มไก่ ผัดเผ็ดปลาหมึก ผลไม้	
เสาร์ 18-Jun-65	ข้าวต้มทรงเครื่อง	หมูเกาหลี ผลไม้	จอบักกาดซี่โครงหมู ไก่คาราเกะ ผลไม้	
อาทิตย์ 19-Jun-65	ข้าวผัดใส่กรอก น้ำซุ๊ป	ผัดซีอิ้วหมูหมัก สาหร่ายเยือกเฟือก	แกงเทโพ ใส่กรอก + ลูกชิ้นหมูหนึ่ง ผลไม้	
จันทร์ 20-Jun-65	แกงจืดไข่น้ำ อกไก่ผัดพริกสด	ข้าวซอยไก่ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	ต้มแซ่บซี่โครงหมู ผัดปลีอกเคอร์รี่หมูเค็ม ผลไม้	
อังคาร 21-Jun-65	แกงจืดเต้าหู้หมูสับ ทะเลผัดผงกระหรี่	พะแนงหมู + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงหยวกใส่ไก่ เต้าหู้ปลาหนึ่ง ผลไม้	
พุธ 22-Jun-65	ต้มข้าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	ราดหน้าหมึกรอบ ข้าวเหนียวเปียกเฟือก	แกงขนุนใส่ซี่โครงหมู ทอดมันปลาทราย ผลไม้	
พฤหัสบดี 23-Jun-65	แกงจืดผักกาดขาวหมูบด ถั่วผัดพริกแกงหมู	ข้าวมันไก่ต้ม หมูหวาน ผลไม้	แกงมัสมั่นไก่ ไข่ตุ๋น ผลไม้	
ศุกร์ 24-Jun-65	ไก่ตุ๋นมะนาวดอง ผัดบวบเหลี่ยมหมูบด	ขนมจีนน้ำยากะทิ วุ้นมะพร้าวน้ำตาล	แกงอ่อมซี่โครงหมู ผัดถั่วอกเต้าหู้ปลา ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 5 มิถุนายน - 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2565

วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
เสาร์ 25-Jun-65	เกาเหลาเลือดหมู	ข้าวผัดปูอัด + ไข่ดาว ผลไม้	ต้มยำปลาอินทรีน้ำข้น ผัดผักรวมหมูหมัก ผลไม้	
อาทิตย์ 26-Jun-65	โจ๊กหมูแดง ไข่ลวก	ราดหน้าหมูกรอบ ชาหริ่มน้ำกะทิ	แกงเผ็ดฟักทองหมู ลูกชิ้นปลาหนึ่ง ผลไม้	
จันทร์ 27-Jun-65	แกงจืดไข่อกรอก อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน	ข้าวหมกไก่ ผลไม้	ผัดฉ่าทะเล แกงจืดหัวผักกาดหมูแดง ผลไม้	
อังคาร 28-Jun-65	ซีโครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดผักกาดทองหมูบด	เส้นหมี่ไก่ตุ๋น รวมมิตรน้ำกะทิ	แกงจืดรวมมิตร ยำไข่ดาว ผลไม้	
พุธ 29-Jun-65	พะโล้เต้าหู้ปลา + ไข่ ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	เกาเหลาเลือดหมู ผลไม้	แกงแคหมู หมูยอหนึ่ง ผลไม้	
พฤหัสบดี 30-Jun-65	เกาเหลาลูกชิ้น แหนมผัดไข่	ขนมจีนแกงเขียวหวานหมู สาकुเปียกเผือก	ต้มยำทะเลน้ำข้น ผัดมะระหวานหมูบด ผลไม้	
ศุกร์ 1-Jul-65	แกงจืดผักกาดขาว อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง	ข้าวมันไก่ทอด ผลไม้	แกงเผ็ดลูกชิ้นบัวลอย ผัดผักกาดขาวหมูเค็ม ผลไม้	
เสาร์ 2-Jul-65	ข้าวต้มทะเล	สุกี้หมูแห้ง แกงบวดฟักทอง	แกงหัวปลีซีโครงหมู ผัดดอกกระหล่ำหมูหมัก ผลไม้	
อาทิตย์ 3-Jul-65	กระเพาะปลาน้ำแดง	ผัดซีอิ้วหมูหมัก ลูกชิ้นน้ำกะทิ	แกงอ่อมฟักเขียวใส่ไก่ ไข่อกรอก ผลไม้	
จันทร์ 4-Jul-65	แกงจืดไข่น้ำ หมูผัดพริกสด	แกงเผ็ดไก่ ผลไม้	ลาบหมูคั่ว + ผักสด แกงจืดแตงกวาหมูบด ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 5 มิถุนายน - 12 กรกฎาคม พ.ศ. 2565				
วัน เดือน ปี	มื้อเช้า	มื้อกลางวัน	มื้อเย็น	หมายเหตุ
อังคาร 5-Jul-65	ต้มผักกาดดองซีโครงหมู ผัดโป๊ยเซียน	ก๋วยเตี๋ยวหมูตุ๋น เต้าส่วน	ฉู่ไช่ดาว แกงจืดลูกชิ้นปลา ผลไม้	
พุธ 6-Jul-65	แกงจืดไข่กรอก ปลาหมึกผัดน้ำพริกเผา	ผัดฉ่ำหมู + ไข่ดาว ผลไม้	แกงเผ็ดหมู ไก่คาราเกะ ผลไม้	
พฤหัสบดี 7-Jul-65	ต้มผักเขียวซีโครงหมู ผัดผักรวมหมูเค็ม	สปาเก็ตตี้ สาเกุเป็ยกข้าวโพด	แกงฮังเล แกงจืดเต้าหู้สำหรับ ผลไม้	
ศุกร์ 8-Jul-65	แกงจืดไข่น้ำ อกไก่ผัดเปรี้ยวหวาน	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	แกงเทโพหมู ไข่เจียว ผลไม้	
เสาร์ 9-Jul-65	ข้าวต้มก๋วย + ไข่เค็ม ผัดผักบุงจิ้น ยำผักกาดดองหวาน	น้ำยากะทิ เงาะก๊วยน้ำเชื่อม	ต้มแซ่บซีโครงหมู ผัดแตงกวาหมูบด ผลไม้	
อาทิตย์ 10-Jul-65	ข้าวต้มซีโครงหมู	ข้าวคลุกกะปิ หมูหวาน ผลไม้	น้ำพริกอ่อม + แคบหมู แกงจืดผักกาดขาว ผลไม้	
จันทร์ 11-Jul-65	ต้มข้าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	ข้าวซอยไก่ กล้วยบวชชี	ต้มยำรวมมิตรทะเล ผัดปลีอกเคอริ้หมูเค็ม ผลไม้	
อังคาร 12-Jul-65	แกงจืดบวบเหลี่ยมหมูบด ปลาตอลี่ราดพริก	ข้าวเหนียวส้มตำ ไก่ทอด ผลไม้	*****หยุด*****	

หมายเหตุ ผลไม้มื้อเย็นจัดให้ตามฤดูกาล

รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบท

