

รายการอาหารประจำวัน ที่ 10 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม พ.ศ. 2562

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
อาทิตย์ 10-ก.พ.-62	*****หยุด*****	*****หยุด*****	จอผักกาดใส่ซีโครงหมู โคนปึกไก่ทอด ผลไม้	
จันทร์ 11-ก.พ.-62	ปลาตอลลี่ผัดเปรี้ยวหวาน แกงจืดเต้าหู้สำหรับราย	เส้นหมี่ไก่ตุ๋น ลอดช่องแดงไทย	แกงอ่อมไก่ ผัดเบ็ล็คเคอร์รี่หมูหมัก ผลไม้	
อังคาร 12-ก.พ.-62	ต้มข่าไก่ วุ้นเส้นผัดไข่	กระเพราหมูไข่ดาว ผลไม้	น้ำพริกกะปิ + ไข่เจียว ต้มหน่อไม้ใส่ซีโครงหมู ผลไม้	
พุธ 13-ก.พ.-62	อกไก่ผัดเม็ดมะม่วง แกงจืดไข่น้ำ	เย็นตาโฟ เฉาก๊วยน้ำเชื่อม	แกงแคไก่ นึ่งไก่ทอด ผลไม้	
พฤหัสบดี 14-ก.พ.-62	ต้มผักกาดดองซีโครงหมู หมูผัดพริกสด	ข้าวหมกไก่ทอด ผลไม้	ทอดมันปลากราย แกงอ่อมยอดมะพร้าวใส่ไก่ ผลไม้	
ศุกร์ 15-ก.พ.-62	ปลานิลราดพริก แกงจืดผักกาดขาว	ก๋วยเตี๋ยวต้มยำน้ำข้น ซาหริ่มน้ำกะทิ	ยำไก่ใส่หัวปลี เต้าหู้ปลาเนิ่ง ผลไม้	
เสาร์ 16-ก.พ.-62	เกาเหลาเลือดหมู	หมูเกาหลี ผลไม้	แกงเลียงกุ้งสด แฮมผัดไข่ ผลไม้	
อาทิตย์ 17-ก.พ.-62	กระเพาะปลาน้ำแดง ไข่ลวก	สุกี้หมู ลอดช่องสิงคโปร์	ต้มแซ่บซีโครงหมู ผัดกระหล่ำปลีใส่วุ้นเส้น ผลไม้	
จันทร์ 18-ก.พ.-62	พะโล้ไข่ + เต้าหู้ปลา ผัดผักกาดดองสั้หมูปด	ข้าวหมูแดง + ไข่ต้ม ผลไม้	แกงขนุนซีโครงหมู หมูยอเนิ่ง ผลไม้	
อังคาร 19-ก.พ.-62	ซีโครงหมูตุ๋นยาจีน ผัดบวบเหลี่ยมหมูปด	ผัดซีอิ้วหมูหมัก กล้วยบวชชี	แกงอ่อมซีโครงหมู ผัดถั่วงอกเต้าหู้ปลา ผลไม้	

รายการอาหารประจำวัน ที่ 10 กุมภาพันธ์ - 1 มีนาคม พ.ศ. 2562

วัน เดือน ปี	มือเช้า	มือกลางวัน	มือเย็น	หมายเหตุ
พุธ 20-ก.พ.-62	แกงจืดไข่ลูกรอก อกไก่ผัดขิงหืดหนูหูสด	ข้าวคั่วลูกกะปิ หมูหวาน ผลไม้	ลาบหมูคั่ว + ผักสด แกงจืดแตงกวาหมูบด ผลไม้	
พฤหัสบดี 21-ก.พ.-62	ไก่ตุ๋นมะนาวดอง ปลาตอลลีผัดขึ้นฉ่าย	ก๋วยเตี๋ยวเรือ + แคบหมู เต้าส่วน	ผัดซีเม้าหมู แกงจืดหัวผักกาด ผลไม้	
ศุกร์ 22-ก.พ.-62	แกงจืดรวมมิตร ทะเลผัดผงกระหรี่	ข้าวผัดเทอริยากิ + ไข่ดาว ผลไม้	น้ำพริกหนุ่ม + แคบหมู เกาเหลาลูกชิ้น ผลไม้	
เสาร์ 23-ก.พ.-62	โจ้ตหมูแดง ไข่ลวก	บะหมี่หมูแดง ทับทิมแก่น้ำกะทิ	แกงปลีซีโครงหมู ลูกชิ้น + ไส้กรอกทอด ผลไม้	
อาทิตย์ 24-ก.พ.-62	ข้าวต้มทะเล	คั่วกลิ้งไก่ + ไข่ดาว ผลไม้	หมูน้ำตก แกงจืดหัวผักกาด ผลไม้	
จันทร์ 25-ก.พ.-62	แกงจืดวุ้นเส้นหมูแดง ปลานิลทอดกระเทียม	ขนมจีนน้ำเงี้ยว + แคบหมู แกงบวดฟักทอง	ยำไข่ดาว แกงจืดเต้าหู้สาหร่าย ผลไม้	
อังคาร 26-ก.พ.-62	แกงจืดลูกชิ้นปลาแบนบิ๊บ ผัดโป๊ยเขียน	ข้าวมันไก่ต้ม ผลไม้	ผัดฉ่าปลาตอลลี แกงจืดไข่น้ำ ผลไม้	
พุธ 27-ก.พ.-62	พะโล้หมู + ไข่ ผัดมะระหวานใส่หมู	สปาเก็ตตี้ ซอสมะเขือเทศ รวมมิตรน้ำกะทิ	น้ำพริกอ่อน + แคบหมู แกงจืดบวบเหลี่ยมหมูบด ผลไม้	
พฤหัสบดี 28-ก.พ.-62	ต้มข่าไก่ ถั่วผัดพริกแกงหมู	ข้าวขาหมู + ไก่พะโล้ ผลไม้	แกงอ่อมฟักเขียวใส่ไก่ ไข่ตุ๋น ผลไม้	
ศุกร์ 1-มี.ค.-62	อาหารฝรั่ง	ข้าวเหนียวไก่ทอด ส้มตำ ผลไม้	*****หยุด*****	

หมายเหตุ ผลไม้มือเย็นจัดให้ตามฤดูกาล
รายการอาหารอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสมและบริบท