

รายการอาหารเดือนกรกฎาคม 2561

วันที่	เช้า	เที่ยง (ผลไม้สลับขนมหวาน)	เย็น (นมกล่องทุกเย็น)
จันทร์ 2 ก.ค.61	- โจ๊กหมูแดง - ปาท่องโก๋	- น้ำพริก/ปลาหู - แกงเลี้ยงกุ้งสด - กลัวยหอม	- ผัดแตงกวาใส่ไข่ - แกงพริกหมูสามชั้น
อังคาร 3 ก.ค.61	- ข้าวมันไก่ทอด - น้ำซุปล	- ต้มไก่มะนาวดอง - ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ - วุ้นมะพร้าว	- ผัดบวบกับไข่ - ไก่ผัดน้ำพริกเผา
พุธ 4 ก.ค.61	- ข้าวหมูทอดกระเทียม - น้ำซุปล	- ขนมจีน/ไข่ต้ม - แกงเขียวหวานไก่ฟัก	- ผัดผักกาดดองกับไข่ - ปลาตุ๋นทอดกรอบผัดเครื่องแกง
พฤหัสบดี 5 ก.ค.61	- ผัดผักบุ้งไก่สับ - ทอดมันไก่บด	- แกงหมูสับปะรด - ผัดเห็ดฟางใส่ไก่	- ยำวุ้นเส้น - ปลาท๊อปทิมสามรส
ศุกร์ 6 ก.ค.61	- ต้มซี่โครงหมูเห็ดหอม - ไก่ทอด	- ปลาราดพริก - ไข่ยัดไส้	- ต้มแซ่บปีกบนไก่ - ไข่ลูกเขย
เสาร์ 7 ก.ค.61	- ปลาจิ้งจั้งทอด - ต้มหัวไชโป้วหวานขาหมู	- ต้มยำรวมมิตรทะเล - ไข่เจียวชะอม/น้ำพริก	- แกงส้มกุ้งมะละกอ - ปลากระบอกผ่าทอด
อาทิตย์ 8 ก.ค.61	- แกงจืดสาหร่ายทะเล - ผัดพริกหยวกหมู	- ต้มซ่าไก่กับฟัก - ผัดกระหล่ำปลีหมู	- คั่วกลิ้งไก่ - ไข่ตุ๋น
จันทร์ 9 ก.ค.61	- ข้าวผัดรวมมิตร - ไข่ดาว/น้ำซุปล	- ผัดไท	- แกงเทโพผักบุ้งหมู - ปลาทอดขมิ้น
อังคาร 10 ก.ค.61	- ข้าวหมูแดง - น้ำซุปล	- แกงกะทิกุ้งมะละกอ - ปลานิลทอดยำม่วง	- ปีกไก่ย่างน้ำแดง - ผัดเครื่องแกงทะเลถั่วฝักยาว
พุธ 11 ก.ค.61	- ข้าวผัดคะน้าหมูกรอบ - น้ำซุปล	- แกงจืดปลาหมึกยัดไส้ - ลูกชิ้นปลาทอด	- แกงส้มผักรวม - ไข่เจียวทรงเครื่อง
พฤหัสบดี 12 ก.ค.61	- ผัดถั่วงอก/เต้าหู้ปลา - ไข่ต้มยางมะตูม	- ก๋วยจั๊บน้ำร้อน/น่องไก่	- มัสมั่นไก่ - ต้มซี่โครงหมูผักกาดดอง
ศุกร์ 13 ก.ค.61	- แกงจืดเต้าหู้/หมูสับ - ไก่ทอด	- ผัดมาม่า/กะหล่ำปลี	- ต้มส้มปลานิล - ทอดมันปลา
เสาร์ 14 ก.ค.61	- ผัดคะน้าปลาเค็ม - ไข่เจียวปูอัด	- แกงกะทิหมูมะเขือพวง - ปลาหูต้มยำน้ำใส	- ผัดผักรวม - ยำไข่ดาว
อาทิตย์ 15 ก.ค.61	- ข้าวผัดอเมริกัน	- ราดหน้าหมี่กรอบทะเล	- ต้มแซ่บขาหมู - ไก่ผัดซีอิ๊ว
จันทร์ 16 ก.ค.61	- ข้าวหมูกรอบ/ไข่ต้ม - น้ำซุปล	- สุกี้	- แกงจืดกระหล่ำปลี - คั่วกลิ้งหมู

วันที่	เช้า	เที่ยง (ผลไม้สลับขนมหวาน)	เย็น (นมกล่องทุกเย็น)
อังคาร 17 ก.ค.61	- ต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น - ไข่ลูกเขย	- แกลงไก่หน่อไม้สับ - ปลาหมึกซูปแป้งทอด	- ผัดเครื่องแกงไก่ ถั่วฝักยาว - ต้มไก่ไชโป้วหวาน
พุธ 18 ก.ค.61	- ข้าวผัดคะน้าหมู - ไข่ดาว	- ข้าวคดลูกกะปิ	- แพนงหมู - แกลงจืดสาหร่ายทะเล หมูสับ/เต้าหู้ไข่
พฤหัสบดี 19 ก.ค.61	- ไข่พะโล้ - ผัดฟักทองกับไข่	- ก๋วยเตี๋ยวหมูน้ำใส	- แกลงส้มชะอมไข่/กุ้ง - ผัดหมูกะปิถั่วฝักยาว
ศุกร์ 20 ก.ค.61	- ผัดตับหมู - ไข่ตุ๋น	- สပါเกี๊ยวต้มซีอิ๊วเผาไก่	- ต้มขาหมูใบชะมวง - ผัดพริกหมู
เสาร์ 21 ก.ค.61	- หมูหวาน - ผัดกะหล่ำปลีกับหมู	- ผัดกะเพราหมู - ไข่ดาว	- แกลงกะทิปลาตุ๋น - ต้มขาหมูใบชะมวง
อาทิตย์ 22 ก.ค.61	- กุนเชียงทอด - แกลงจืดไข่น้ำ	- ข้าวเหนียว / ไก่ทอด - ลาบหมู	- แกลงกะทิปลาจิ้งมั้ง - ผัดเปรี้ยวหวาน
จันทร์ 23 ก.ค.61	- ข้าวมันไก่ / ไข่ต้ม - น้ำซूप	- ปลานิลต้มเต้าเจี้ยว - แกลงเขียวหวานลูกชิ้นปลา	- ปลาไข่ซูปแป้งทอด - ผัดเห็ดกับกุ้ง
อังคาร 24 ก.ค.61	- ยำปลากะพง - ไข่เจียวทรงเครื่อง	- ยากิโซบะ	- ยำลูกชิ้น / ไส้กรอก - แกลงพริกไก่
พุธ 25 ก.ค.61	- ยำแกลงจืดแดงกวยจั๊บน้ำใส - ไก่ผัดผงกะหรี่	- ผัดซีอิ๊ว	- ผัดเครื่องแกงคะน้าหมูกรอบ - ต้มยำทะเล
พฤหัสบดี 26 ก.ค.61	- หมูบดทอดกระเทียมพริกไทย - แกลงจืดถั่วงอก/ไข่เต๋า/หมูแดง	- ทอดมันปลา - แกลงกะทิหมูฟักทอง	- ไก่ต้มขมิ้นพริก - ปลาตุ๋นทอดขมิ้น
ศุกร์ 27 ก.ค.61	- ต้มขาหมูหัวไชเท้า - ผัดผักบุ้งหมูกรอบ	- น้ำพริก/ปลาทุ - แกลงเสียงกุ้งสด	- ปลาทับทิมสามรส - แกลงจืดผักหวาน/วุ้นเส้น/หมูสับ
เสาร์ 28 ก.ค.61	- โจ๊กหมูแดง - ปาท่องโก๋	- ขนมจีน/น้ำพริก/น้ำยา/ไข่ต้ม	- ไข่เจียวหมูสับ - แกลงส้มหมูสามชั้น ผักรวม
อาทิตย์ 29 ก.ค.61	- ข้าวผัด	- มาม่า/น้ำ/หมูสับ/ปูอัด/เต้าหู้ปลา/ กะหล่ำปลี	- ผัดเห็ดสามอย่าง/กุ้ง - ผัดพริกหมู
จันทร์ 30 ก.ค.61	- ผัดไข่ไข่ใส่ไข่ - ยำไข่เค็ม - ข้าวต้ม	- ข้าวขาหมู	- ต้มยำกุ้ง/ปลาหมึก - ปลาทอดขมิ้น
อังคาร 31 ก.ค.62	- หมูผัดขิง - ไข่เจียว	- ลาบวุ้นเส้น - มีส่มหมู	- แกลงพริกซีโครงหมู - ต้มส้มปลาทุ