

รายการอาหารเดือน พฤศจิกายน 2561

วันที่	เช้า	เที่ยง	เย็น
3-พ.ย-61	ข้าวผัดกุ้งเชียง/ไส้กรอก แกงจืดผักกาดขาว/วุ้นเส้น/เต้าหู้/หมู เค็ญ	ผัดผักกะโรนี ขนมเจ้าแก้ว	หมูผัดพริก ไข่พะโล้
4-พ.ย-61	ข้าวต้มหมู ไข่เจียว	ยำไก่แซ่บ แกงจืด	เครื่องแกงคะน้าหมูกรอบ ไข่ลูกเขย
5-พ.ย-61	ผัดแตงใส่ไข่ ไข่เจียวฟูอัด	ปลาต้มทิมสามรส ยำวุ้นเส้น	
6-พ.ย-61	ผัดผักกาดคองไข่ ไก่ผัดซีอิ้ว	ปีกบนไก่ทอด ต้มยำไก่/ผลไม้	ผัดเครื่องแกงไก่ถั่วฝักยาว แกงจืดไข่น้ำ
7-พ.ย-61	ไก่ผัดน้ำพริกเผา ไข่ลาว	ข้าวคลุกกะปิ ขนมไทย	แกงส้มกุ้งมะละกอ ปลาเค็มหรือปลาแดดเดียว
8-พ.ย-61	ไข่พะโล้ หมูผัดพริก	แกงหมูมะเขือพวง ไก่ต้มขมิ้น/ผลไม้	ต้มผักกาดคองกระดูกหมู ไข่เจียวทรงเครื่อง
9-พ.ย-61	ผัดผักนึ่ง ยำกุ้งเชียง	เส้นหมี่น่องไก่คูน ขนมไทย	แกงจืดคะหล่ำปลี ผัดเครื่องแกงคะน้าหมูกรอบ
10-พ.ย-61	ผัดบวบกับไข่ ต้มซุบน้ำมันฝรั่ง	ต้มแซ่บปีกบนไก่ ผัดวุ้นเส้น/ผลไม้	ปลานิลต้มเต้าเจี้ยว คั่วกลิ้งหมู
11-พ.ย-61	ข้าวต้มก๋วย ผัดไข่ไป๋กับไข่ ยำกุ้งเชียง	แก้วน้า/บะหมี่ ขนมไทย	แกงเทโพหมูกับผักนึ่ง ไข่เจียวหมูสับ
12-พ.ย-61	ต้มจับฉ่าย ไข่เจียว	ผัดไท ผลไม้	พะแนงหมู ต้มแซ่บกระดูกหมู
13-พ.ย-61	ข้าวหมกไก่ ไข่ต้ม/น้ำซุปล	ปลาดุกทอดกรอบผัดเครื่องแกง ต้มยำรวมมิตรทะเล	คั่วกลิ้งไก่ ต้มส้มปลานิล
14-พ.ย-61	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม	น้ำพริก/ปลาทุ แกงเลียงกุ้งสด/ขนมไทย	แกงกะทิหอยแมงภู่/สับปะรด ต้มขาหมูใบชะมวง
15-พ.ย-61	หมูทอด ผัดคะน้าปลาเค็ม	ทอดมันปลา แกงทิหน่อไม้/ผลไม้	แกงส้มชะอมไข่กุ้ง ปลาทอดขมิ้น

วันที่	เช้า	เที่ยง	เย็น
16-พ.ย-61	ผักกะหล่ำปลีกับหมู ยำไข่ดาว	ขนมจีน แกงเขียวหวาน/ไข่ต้ม	ปลาทุ้มยำ ผัดผักทองกับไข่
17-พ.ย-61	ต้มไก่ หัวไชโป๊หวาน ไก่ทอด	ยำวุ้นเส้นรวมมิตร ปลาราดพริก/ขนมไทย	ยำปลากระป๋อง ไข่เจียวทรงเครื่อง
18-พ.ย-61	แกงจืดแดงกวางยัดไส้หมู ปูดผัดผงกะหรี่	ผัดซีอิ้วเส้นใหญ่ ขนมไทย	แกงกะทิกุ้ง มะละกอสับ ไข่ยัดไส้
19-พ.ย-61	ผัดคะน้าหมูกรอบ ไข่ดาว	ขนมจีน แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้ม/ผลไม้	ปลาต้มทิม 3 รส ผัดผักกวางตุ้ง หมูกรอบ
20-พ.ย-61	หมูทอดกระเทียม แกงจืด เต้าหู้ไข่ หมูเต็ง	งู๋ฉี่ปลาทุ้ม แกงจืดผัดหวาน/ขนมหวาน	ต้มซี่โครงหมู เห็ดหอม ก๋วยลึงหมู
21-พ.ย-61	ข้าวเหนียวหมูปั้น/หมูฝอย ปาต่องไก่	ลาบหมู/ข้าวเหนียว/ไก่ทอด ส้มตำ/ผลไม้	ผัดบวบกับไข่ ผัดเครื่องแกงทะเลลวกผักยาว
22-พ.ย-61	ผัดเห็ดนางฟ้า ปีกบนไก่ทอด	ยำไส้กรอก/เส้นมือนาง แกงกะทิผัดรวมปลาทุ้ม/ขนมไทย	ต้มยำทะเล ปลานิลทอดขำมะม่วง
23-พ.ย-61	ไข่เจียวปูด แกงจืดตำลึงหมูสับ	แกงเขียวหวานลูกชิ้น ปลาหมึกชุบแป้งทอด/ผลไม้	แกง ปลานิลทอดขำมะม่วง
24-พ.ย-61	ผัดผัดรวม/หมูกรอบ ไข่ตุ๋น	แกงกะทิไก่กับหอย แกงจืดสาหร่ายทะเล หมูสับ เต้าหู้ไข่/ผลไม้	ต้มไก่กับผัก ปลาทอดขำมัน
25-พ.ย-61	หมูผัดกะปิถั่วฝักยาว ไข่เจียว	ก๋วยจั๊บน้ำร้อน(ไก่) กล้วยบวชชี	ปลาทุ้มขำน้ำใส ผัดพริกหมู
26-พ.ย-61	ข้าวผัดรวมมิตร ไข่ดาว	ข้าวแกงกะหรี่(อาหารญี่ปุ่น) ผลไม้	แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้มขำมะตูม
27-พ.ย-61	โจ๊กหมูเค็ม ข้าวเหนียวสังขยา	ก๋วยเตี๋ยวดำน้ำทะเล ขนมไทย	ต้มยำทะเล แกงพริกไก่
28-พ.ย-61	ข้าวหมูกรอบ/ไข่ต้ม น้ำซุ๊ป	ผลไม้ กระเพราไก่/ไข่ดาว	แกงหมูสับประรด กะนํ้าปลาเค็ม
29-พ.ย-61	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม	สุกี้(หมู/ปูด/เต้าหู้ปลา) ขนมไทย	ปลาตุ๋นทอดกรอบผัดเผ็ด ยำลูกชิ้นไส้กรอก
30-พ.ย-61	ข้าวต้มกุ๊ย ผัดผักนึ่ง/ไข่ไข่เค็ม	ข้าวผัดน้ำพริกปลาร้า ปลาทุ้ม แกงเลียงกุ้งสด/ผลไม้	แกงส้มปลาต้มทิม ผัดไชโป๊กับไข่