

## โรงเรียนมัธยมยานากาวา

เมนูอาหารเดือนกรกฎาคม 2562			
วันที่	เช้า (โอวัลติน/น้ำเต้าหู้)	กลางวัน (ผลไม้/ขนมหวาน)	เย็น (นมจืด/นมเปรี้ยว)
1 กรกฎาคม 62 จันทร์	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม น้ำซุปร	แกงหมูมะเขือพวง ต้มผักกาดดองกับไก่ ขนมหวาน	ไข่ตุ๋น ยาปลากระป๋อง
2 กรกฎาคม 62 อังคาร	ไก่ทอด ต้มซุปรมันฝรั่ง	ผัดเผ็ดปลาชุก แกงจืดผักหวานหมูสับวุ้นเส้น เต้าหู้ไข่	แกงเทโพหมู ไข่เจียวปูด
3 กรกฎาคม 62 พุธ	ผัดผักรวม ไข่ดาว	เกี้ยวน้ำ บะหมี่ หมูแดง ขนมหวาน	พะแนงหมู ผัดบวบกับไข่
4 กรกฎาคม 62 พฤหัสบดี	ข้าวขาหมู ไข่ต้ม น้ำซุปร	ปลานิลทอด ต้มยำปึกไก่บน	ก๋วยลิ่งหมู ไก่ต้มหัวไชเท้า
5 กรกฎาคม 62 ศุกร์	ข้าวผัดรวมมิตร ไข่ดาว น้ำซุปร	ข้าวหมกไก่ (ร.ร.จัดเอง) สาหร่ายกะทิ	แกงส้มหมูสามชั้นผักรวม ปึกไก่อ้น้ำแดง
6 กรกฎาคม 62 เสาร์	โจ๊กหมูแดง (ป่าทองไก่)	ผัดซีอิ้ว สับปะรด	ยำหมูยอวุ้นเส้น ต้มกระดูกหมูหัวไชโป๊
7 กรกฎาคม 62 อาทิตย์	ไก่ทอดเทอริยากิ แกงจืดไข่น้ำ	สปาเก็ตตี้ซอสดคาโบนาร่าแฮม รวมมิตร	ผัดเปรี้ยวหวานหมู ไก่ต้มขมิ้นผัด
8 กรกฎาคม 62 จันทร์	ไข่พะโล้ ผัดแดงกวางกับไข่	ก๋วยจั๊บน่องไก่ ไข่ต้ม มะม่วงน้ำปลาหวาน	ปลาชุกทอดขมิ้น แกงกะทิหมูสับปะรด

วันที่	เช้า (โอวัลติน/น้ำเต้าหู้)	กลางวัน (ผลไม้/ขนมหวาน)	เย็น (นมจืด/นมเปรี้ยว)
9 กรกฎาคม 62 อังคาร	แกงจืดเตงกวายัดไส้ หมูทอด	ปลาสามรส ต้มหน่อตงกระดุกหมู กล้วยบวคซี	แกงมันมันไก่ ผัดผักรวม
10 กรกฎาคม 62 พุธ	ไข่เจียวหมูสับ แกงจืดสาหร่ายทะเล	หมูผัดพริกแกงใส่ถั่วฝักยาว ต้มข่าไก่ใส่ผัก แอ๊ปเปิ้ล	ยำไข่ดาว ต้มข่าหมูใบชะมวง
11 กรกฎาคม 62 พฤหัสบดี	ข้าวผัดกุนเชียง ไส้กรอกทอด น้ำซุปล	ปลาคुकทอดขมึน แพนงไก่ บวคฟักทอง	แกงส้มชะอมไข่/กุ้ง ผัดวุ้นเส้น
12 กรกฎาคม 62 ศุกร์	หมูผัดกะปี้ถั่วฝักยาว แกงจืดกะหล่ำปลีหมูสับ	สุกี้ แคนตาอู๋ป	ผัดบดลือกโคลี่กับกุ้ง แกงเทโพหมูผัดบั้ง
13 กรกฎาคม 62 เสาร์	แกงจืดผักกวางตุ้ง หมูบด หมูบดทอดกระเทียม	ผัดมันกะโรนี วุ้นมะพร้าว	ต้มยำไก่ใส่เห็ดน้ำใส ทอดมันปลาทราย
14 กรกฎาคม 62 อาทิตย์	ต้มจับฉ่าย ยำไข่ต้ม	ปีกไก่ทอด ลาบหมู ข้าวเหนียว แตงโม	ลูกชิ้นปลาซุบแป้งทอด ต้มกระดุกหมูผัดกาดดอง
15 กรกฎาคม 62 จันทร์	ผัดไชโป๊ใส่ไข่ กุนเชียงทอด ข้าวต้มก๊วย	ยากิโซบะ ผลไม้ (ร.ร.จัดเอง)	ไข่ต้มยางมะตูม ไก่ผัดน้ำพริกเผา
16 กรกฎาคม 62 อังคาร	ข้าวผัดอเมริกัน น่องไก่/ไข่ดาว/ไส้กรอก	น้ำพริก/ปลาทุ แกงเลียงกุ้งสด	ปลาผัดขึ้นฉ่าย ต้มแซ่บปีกบนไก่
17 กรกฎาคม 62 พุธ	ปีกบนไก่ทอด ต้มซุปลหมู มันฝรั่ง	ข้าวคลุกกะปิ บัวลอย	ผัดพริกหมู แกงจืดเหื่อไผ่หมูสับ

วันที่	เช้า (โอวัลติน/น้ำเต้าหู้)	กลางวัน (ผลไม้/ขนมหวาน)	เย็น (นมจืด/นมเปรี้ยว)
18 กรกฎาคม 62 พฤษภาคม	คะน้าหมูกรอบ ไข่ดาว น้ำซุปร	ราดหน้าทะเล แก้มังกร	แกงจืดปลาหมึกยัดไส้ ทอดมันข้าวโพด
19 กรกฎาคม 62 ศุกร์	ข้าวมันไก่ น้ำซุปร (ร.ร.จัดเอง)	ผัดเครื่องแกงถั่วฝักยาวหมู ปลานิลต้มส้ม บวดข้าวโพด	แกงกะทิหอยแมงภู่ ไข่เจียวหมูสับ สับปะรด
20 กรกฎาคม 62 เสาร์	ข้าวต้มไก่ทรงเครื่อง ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ	ผัดมาม่า / หมู / ปูอัด / ไส้กรอก / กะหล่ำปลี กล้วยหอม	ผัดกะหล่ำปลีกับหมู ก๋วยเตี๋ยวไก่
21 กรกฎาคม 62 อาทิตย์	หมูทอด น้ำซุปร	ข้าวยำไก่แซ่บ น้ำซุปร ฟักทองเชื่อมน้ำกะทิ	ผัดผักกาดดองกับไข่ ปลาราดพริก
22 กรกฎาคม 62 จันทร์	ข้าวผัดหมู ไข่ดาว น้ำซุปร	ไข่ยัดไส้ แกงปลาชุกไปยี่หระ เงาะ	ไก่ผัดน้ำพริกเผา ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่
23 กรกฎาคม 62 อังคาร	ปูอัดผัดผงกะหรี่ ไข่ตุ๋น	เย็นตาโฟ อู๋น	หมูหวาน แกงส้มกุ้งมะละกอ
24 กรกฎาคม 62 พุธ	ไก่ผัดซีอิ๊ว ถั่วงอกผัดเต้าหู้ปลา	ผัดเครื่องแกงคะน้าหมูกรอบ ไก่ต้มขมิ้นพริก ซ่าหริ่ม	ยำปลากระป๋อง ไข่เจียว
25 กรกฎาคม 62 พฤษภาคม	ผัดผักบุ้งหมูสับ ไก่บดทอดมัน	ข้าวหมูแดง / หมูกรอบ น้ำซุปร ฝรั่ง (ร.ร.จัดเอง)	แกงพริกกระดุกหมู ยำปลาจิ้งจกกับมะม่วง
26 กรกฎาคม 62 ศุกร์	ข้าวมันไก่ทอด น้ำซุปร (ร.ร.จัดเอง)	ผัดไทกุ้งสด ข้าวเหนียวดำน้ำกะทิ	ทอดมันปลาทราย ไข่พะโล้

วันที่	เช้า (โอวัลติน/น้ำเต้าหู้)	กลางวัน (ผลไม้/ขนมหวาน)	เย็น (นมจืด/นมเปรี้ยว)
27 กรกฎาคม 62 เสาร์	โจ๊กหมูแดง ปาต่องไก่	ขนมจีน / แกงเขียวหวานไก่ ไข่ต้ม / น้ำพริกหวาน แตงโม	ปลาไข่ทอด ผัดแตงกวาใส่ไข่
28 กรกฎาคม 62 อาทิตย์	ข้าวเหนียวไก่ทอด (ร.ร.จัดเอง)	ส้มตำ / ข้าวเหนียว ไก่ทอด / ลาบหมู กล้วยบวชชี	ต้มแซ่บขาหมู ลูกชิ้นปลาชุบแป้งทอด
29 กรกฎาคม 62 จันทร์	ขนมปัง / ไข่กรอก ไข่ดาว / น่องไก่	ยากิโซบะ ส้มเชิงสี่ส้ม (ร.ร.จัดเอง)	ต้มยำทะเลเห็ดฟาง ผัดผักรวม
30 กรกฎาคม 62 อังคาร	ผัดกระเพราไก่ ไข่ดาว	แกงส้มดอกกะหล่ำหมู ไข่เจียวทรงเครื่อง ห้วมันบวด	ไข่ลูกเขย ต้มซุบมันฝรั่งหมู
31 กรกฎาคม 62 พุธ	แกงจืดปลาหมึกยัดไส้ ไข่ต้มยางมะตูม	แกงหมูมะเขือพวง ปีกบนไก่ทอด กล้วยเล็บมือนาง	ปลานิลทอด แกงไก่กับหน่อไม้สับ