

รายการอาหารเดือนมิถุนายน 2560

วันที่	เช้า	เที่ยง	เย็น
วันจันทร์ 19-มิ.ย.-60	มักกะโรนีน้ำ	ต้มกระดุกหมูผักกาด ปลานิลทอด, ยำมะม่วง กล้วยเชื่อม	แกงกะทิปลาตุ๋นใส่ใบยี่ห่วย ปลาทุต้มยำ
วันอังคาร 20-มิ.ย.-60	ข้าวญี่ปุ่น ปลาซาบะย่างซีอิ๊ว ซูชิมิโซะ	สุ้(หมู, ลูกชิ้น, ปูอัด) แกงบวดฟักทอง	แกงกะทิหน่อไม้สับ หมู ผัดเปรี้ยวหวาน
วันพุธ 21-มิ.ย.-60	ข้าวต้มใบเตย ไก่ผัดซีอิ๊ว ไข่สับ	ผัดซีอิ๊วเส้นใหญ่ ผลไม้	แกงส้มปลา ปลาเค็มทอด
วันพฤหัสบดี 22-มิ.ย.-60	ข้าวผัดกุ้งเชียง แกงจืดกุ้งเส้นหมูสับ	ราดหน้าทะเล ลอดช่องไทย	ปลาสามรส แกงจืดสาหร่ายทะเล หมูสับ เต้าไข่
วันศุกร์ 23-มิ.ย.-60	ไข่เจียว แกงจืดฟัก+ไก่	เส้นใหญ่ เย็นตาโฟ ขนมไทย	ไก่ผัดน้ำพริกเผา ต้มข้าไก่
วันเสาร์ 24-มิ.ย.-60	บะหมี่น้ำหมูสับ	ข้าวผัดใส่กรอก ปูอัด แกงจืดกะหล่ำปลี	ผัดเผ็ดถั่วฝักยาวใส่หมู ต้มขาหมูใบชะมวง
วันอาทิตย์ 25-มิ.ย.-60	ข้าวต้มไก่	ไก่ทอด แกงจืดแตงกวาหมูยัดไส้ ฉ่ำก้วย	น้ำพริก+ปลาทุทอด แกงเลียงกุ้งสด
วันจันทร์ 26-มิ.ย.-60	ยากิโซบะ	ข้าวคลุกกะปิ ผลไม้	ต้มส้มปลาทุ ผัดเครื่องแกงคะน้าหมูกรอบ
วันอังคาร 27-มิ.ย.-60	หมูทอดกระเทียม แกงจืดเต้าหู้ หมูสับ	สปาเก็ตตี้ใส่หมู รวมมิตร	มัสมั่นไก่ ยำไข่ดาว
วันพุธ 28-มิ.ย.-60	ข้าวหมกไก่ น้ำซุ๊ป	ก้วยจ๊ับ กล้วยบวดชี	แกงส้มหมู+ดอกกะหล่ำ ไข่เจียวทรงเครื่อง
วันพฤหัสบดี 29-มิ.ย.-60	ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม น้ำซุ๊ป	ก้วยเตี้ยวนองตุน ผลไม้	พะแนงหมู ไข่พะโล้
วันศุกร์ 30-มิ.ย.-60	ข้าวมันไก่+ไข่ต้ม น้ำซุ๊ป	ผัดวุ้นเส้นใส่ไข่ แกงจืดผักกาดขาว แกงบวดข้าวโพด	ไก่ต้มขมิ้น ผัดบวบกับหมู