



week 1











បាយស្រូប (Pork Chop Rice)

រាជាត់កាជៅ (Fried Crispy Pork with Basil)







បង្អែមបបរចាដូវ

សម្លុតុងយ៉ាំសាច់មាន់ បង្អែមគ្រាប់ឈូក (Chicken Tong Yum Soup)

WEDNESDAY

បាយ (Rice)

ស្ងោរស៊ុប

(Soup)

សាច់ជ្រូកចៀន



ស្ងោរប្រហិតត្រី

(Fish Meatballs Soup)



បង្អែមតៅស័ន

សម្លម្ជរយួន (Vietnamese Sour Soup)

ចេក (Banana)

(Stir Fried with lemongrass)

FRIDAY



មាន់បំពង (Fried Chicken)



ស្ប៉ាគាទី (Spaghetti)



(Jackfruit)



week 2





បាយ (Rice)



ពងទាក្រឡក (Egg)



សម្លម្ជូរគ្រឿង (Lemongrass Sour Soup)



បង្អែមចេកខ្ទិះ

TUESDAY



បាយ (Rice)



ឆ្នាំខ្ញី (Stir Fried Beef with Ginger)



ខសាច់ជ្រុកពងទា (Caramelized Pork & Eggs)



ក្រូច (Orange)

WEDNESDAY



បាយ (Rice)



ត្រីចៀន (Fried fish)



ចាហួយដូង

THURSDAY



បាយ (Rice)



មាន់លីងកុលស្លឹកគ្រៃ (Lemongrass Fried Chicken)



ស្ងោរជីឆាយ (Seaweed Soup)



បបរត្នោត

FRIDAY

ស្ងោរជ្រក់សាច់មាន់

(Chicken Sour Soup)



ស៊ុបលត (Soup Noodle)



មាន់បំពងកូរ៉េ (Korean Fried Chicken)



ផ្លែប៉ោម (Apple)



MONDAY



បាយ (Rice)



បាយមាន់ហៃណាំ (Hainan Chicken Rice)



ស៊ុបពោត (Corn Soup)



បង្អែមលត

TUESDAY



បាយ (Rice)



ឆាស្នៀតពោត (Fried Baby Corn)



ស្ងោរស្ពៃជូ (Boiled Cabbage Soup)



បង្អែមបបរត្រាវ

WEDNESDAY



បាយ (Rice)





សម្លម្ជូរខ្ទិះសាច់មាន់ (Chicken Coconut Milk Soup)



ទំពាំងបាយជូ (Grape)

THURSDAY



បាយ (Rice)



សាច់ក្រកចៀន (Sausage)



ចាប់ឆាយ (Vegetables with Pork Soup)



ចេកឆឹង

FRIDAY



ស្ប៉ាហ្គេតទី (Spaghetti Cheese)



មាន់បំពង (Fried Chicken)



ផ្លែស្រកានាគ (Dragon fruit)



week 4

MONDAY



បាយ (Rice)



ឆាឡុកឡាក់ (Beef Lok Lak)



បាយឆា (Fried rice)



បង្អែមបាញ់ឌុក

TUESDAY



បាយ (Rice)



ឆាមីសួរ (Stir Fried Glass Noodle)



ស្ងោរស្ពៃជាមួយតៅហ៊ូ (Boil cabbage with tofu)



បង្អែមចាហួយខ្មៅ

WEDNESDAY



បាយ (Rice)



សាច់ជ្រូកលីងខ្ទឹមសរ (Roasted Pork with garlic)



សម្លម្ជូរពងត្រី (Fish Eggs Sour Soup)



ឪឡឹក (Watermelon)

THURSDAY



បាយ (Rice)



ពងទាចំហុយត្រីប្រមា (Steamed Egg with Salted Fish)



ស្ងោរត្រឡាច (Winter Melon Soup)



ដំឡូងឆឹង

FRIDAY



ឆាមីគីឡូ (Noodles)



នំតាកូ (Tacos)



ស្វាយ (Mango)