

TUESDAY วันอังคาร

| BREAKFAST อาหารเช้า |

THAI

- T1

Boiled Rice with Fish, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวต้มปลา, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 441 Kcal. / CHO 53% / Prot 16% / Fat 31%
- T2

Steamed Rice served with Bean Curd and Minced Chicken in Gravy, Stir-fried Vegetables, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับเต้าหู้ทรงเครื่องไก่สับ, ผัดผักรวม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 469 Kcal. / CHO 54% / Prot 17% / Fat 29%

VEGETARIAN

- V1

Boiled Rice served with Bean Curd with Vegetables in Gravy, Stir-fried Vegetables, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
ข้าวต้มเสิร์ฟกับเต้าหู้ทรงเครื่องมังสวิรัต, ผัดผักรวม, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 528 Kcal. / CHO 53% / Prot 18% / Fat 29%
- V2

Pancakes with Maple Syrup, Yoghurt, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
แพนเค้กเสิร์ฟกับเมเปิ้ลไซรัป, โยเกิร์ต, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 738 Kcal. / CHO 66% / Prot 12% / Fat 22%

WESTERN

- W1

Oat Meal with Milk, Low-fat Yoghurt, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวโอ๊ตต้มนม, โยเกิร์ตไขมันต่ำ, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 658 Kcal. / CHO 64% / Prot 12% / Fat 24%
- W2

Pancakes with Maple Syrup, Low-Fat Yoghurt, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Drink  
แพนเค้กเสิร์ฟกับเมเปิ้ลไซรัป, โยเกิร์ตไขมันต่ำ, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 650 Kcal. / CHO 60% / Prot 12% / Fat 28%

JAPANESE

- J1

Steamed Japanese Rice served with Grilled Fish Shioyaki, Potato Salad, Chilled Chinese Cabbage, Seafood Soup, Fresh Fruit and Drink  
ご飯、焼き魚、ポテトサラダ、シーフードスープ、果物、ジュース  
Calories 637 Kcal. / CHO 49% / Prot 18% / Fat 33%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Scrambled Eggs, Boiled Potato with Carrot and Chicken, Chilled Bean Sprouts, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本米とスクランブルエッグ、煮鶏肉ニンジンとジャガイモ、冷しもやし、味噌汁、新鮮な果物と新鮮なジュース  
Calories 592 Kcal. / CHO 52% / Prot 19% / Fat 29%

HALAL

- H1

Black Bean Soup, Boiled Eggs served with Arabic Bread, Fresh Fruit and Tea  
شوربة الفاصوليا السوداء، البيض المسلوق يقدم مع الخبز العربي، الفواكه الطازجة والشاي  
Calories 737 Kcal. / CHO 48% / Prot 21% / Fat 31%
- H2

Cornflakes with Low-Fat Milk, Cheese Sandwich, Fresh Fruit and Tea  
بيض مقلي مع سحوق الدجاج، الخبز العربي الزبادي قليل الدسم، الفواكه الطازجة والشاي  
Calories 727 Kcal. / CHO 55% / Prot 17% / Fat 28%



Brown rice and whole wheat bread is available upon request • Food should be consumed immediately after delivery

| LUNCH อาหารกลางวัน |

THAI

- T1

Rice Noodle Soup with Braised Chicken, Tapioca Ball with Taro and Sweet Corn in Coconut Cream and Drink  
ก๋วยเตี๋ยวไก่ตุ๋น, สาเกผิอกข้าวโพดและเครื่องดื่ม  
Calories 743 Kcal. / CHO 50% / Prot 17% / Fat 33%
- T2

Steamed Rice served with Stir-fried Pork with Chilli and Basil, Braised Cabbage and Mushroom Soup, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับผัดกระเพราหมู, กะหล่ำปลีตุ๋นเห็ดหอม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 641 Kcal. / CHO 47% / Prot 18% / Fat 35%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Stir-fried Vegetarian Protein with Chilli and Basil, Braised Cabbage with Shiitake Soup, Tapioca Ball with Taro and Sweet Corn in Coconut Cream and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับผัดกระเพราโปรตีนเกษตร, กะหล่ำปลีตุ๋นเห็ดหอม, สาเกผิอกข้าวโพดและเครื่องดื่ม  
Calories 681 Kcal. / CHO 54% / Prot 16% / Fat 30%
- V2

Vegetarian Minestrone, Red Bean and Mixed Vegetables Goulash served with Soft Pilaf, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
ซูปมินีสโตรเน่มังสวิรัต, สตูร์ถั่วแดงกับผักรวม, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 691 Kcal. / CHO 39% / Prot 19% / Fat 42%

WESTERN

- W1

Minestrone Soup, Beef Goulash served with Rice Pilaf, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
ซูปมินีสโตรเน่, สตูร์เนื้อกุลาสเสิร์ฟกับข้าวปิลาฟ, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 671 Kcal. / CHO 49% / Prot 18% / Fat 33%
- W2

Apple Salad, Fettuccine in Mushroom and Ham Cream Sauce, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
สลัดแอปเปิ้ล, เพตตุชินี่ซอสครีมแฮมเห็ด, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 741 Kcal. / CHO 52% / Prot 18% / Fat 30%

JAPANESE

- J1

Chicken Soba, Fresh Fruit and Drink  
エビ天ぶらそば、新鮮な果物やフルーツジュース  
Calories 552 Kcal. / CHO 50% / Prot 20% / Fat 30%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Grilled Chicken Teriyaki, Boiled Egg Plants in Soy Sauce, Chilled Chinese Cabbage, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本米と鶏肉照り焼き、醤油煮茄子、冷やれ白菜、味噌汁、新鮮な果物と飲み物  
Calories 592 Kcal. / CHO 52% / Prot 19% / Fat 29%

HALAL

- H1

Mixed Vegetable Soup, Buttered Fried Rice served with Fish Tikka, Fresh Fruit and Drink  
كريم شوربة القرنبيط، الأرز المندي لحم البقر شوربة الخضار، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 649 Kcal. / CHO 51% / Prot 18% / Fat 31%
- H2

Eggplant Salad, Steamed Basmati Rice served with Shrimp Curry, Fresh Fruit and Drink  
سلطة الطماطم والخيار، أرز بسمتي مسلوق يقدم مع ميمواش الأسماك، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 725 Kcal. / CHO 52% / Prot 17% / Fat 31%

| DINNER อาหารเย็น |

THAI

- T1

Steamed Rice served with Steamed Fish in Soya Sauce, Stuffed Bitter Gourd with Minced Pork Broth, Fruit Salad Pudding and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับปลานึ่งซีอิ๊ว, แกงจืดมะระยัดไส้หมูสับ, เต้าฮวยฟรุ้ตสลัดและเครื่องดื่ม  
Calories 624 Kcal. / CHO 51% / Prot 20% / Fat 29%
- T2

Steamed Rice served with Braised Chicken and Winter Melon Broth, Stir-fried Garlic and Pepper Pork, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับพิกตุ๋นไก่, หมูผัดกระเทียมพริกไทย, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 641 Kcal. / CHO 47% / Prot 18% / Fat 35%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Stir-fried Diced Vegetarian Pork with Mushrooms, Braised Bean Curd and Winter Melon Broth, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับหมูเจ๊ัดเห็ดฟาง, พิกตุ๋นฟองเต้าหู้, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 586 Kcal. / CHO 59% / Prot 14% / Fat 27%
- V2

Macaroni Salad, Spinach Ravioli in Tomato Sauce, Soft Roll with Butter, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
สลักมักกะโรนี, ราวีโอลี่ผักโขมในซอสมะเขือเทศ, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 609 Kcal. / CHO 44% / Prot 19% / Fat 37%

WESTERN

- W1

Pumpkin Cream Soup, Salmon Steak with Butter Lime Sauce served with Boiled Potatoes and Spinach, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
ซูปครีมฟักทอง, สเต็กปลาแซลมอนซอสเนยมะนาวเสิร์ฟกับมันฝรั่งต้มและผักโขม, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 671 Kcal. / CHO 47% / Prot 19% / Fat 34%
- W2

Potato Salad, Roasted Chicken with Red Wine Sauce served with Baked Potato, Soft Roll and Butter, Butter Cake and Drink  
สลัดมันฝรั่ง, ไก่อบซอสไวน์แดงเสิร์ฟกับมันฝรั่งอบ, ขนมปังโรลกับเนยสด, เค้กเนยสดและเครื่องดื่ม  
Calories 640 Kcal. / CHO 48% / Prot 19% / Fat 33%

JAPANESE

- J1

Steamed Japanese Rice, Beef Steak, Stir-fried Mixed Vegetables, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本ライス、ビーフステーキ、野菜炒め、味噌汁、新鮮な果物と新鮮なジュース  
Calories 637 Kcal. / CHO 49% / Prot 18% / Fat 33%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Stir-Fried Pork with Ginger, Potato Salad, Chilled Fresh Bean Curd, Wakame Soup, Fresh Fruit and Drink  
ご飯、豚生姜焼き、ポテトサラダ、冷奴、わかめスープ、果物、ジュース  
Calories 663 Kcal. / CHO 51% / Prot 17% / Fat 32%

HALAL

- H1

Onion Soup, Marinated Grilled Fish served with Arabic Bread, Fruit Salad and Drink  
شوربة المأكولات البحرية، دجاج مقلي عميق يقدم مع الخبز العربي، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 649 Kcal. / CHO 49% / Prot 20% / Fat 31%
- H2

Tabouleh Salad, Chicken Nashif served with Arabic Bread, Fresh Fruit and Drink  
سلطة التبولة، السمك المشوي يقدم مع الخبز العربي، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 572 Kcal. / CHO 50% / Prot 19% / Fat 31%

DIET TIP



LOW SALT DIET

Benefits

Incorporated with medications to control hypertension, heart disease and edema

Food Character

The use of salt and other seasonings such as ketchup, mustard sauce, gravy and Worcestershire sauce are limited as well as processed and pickled foods

Therefore, food may not be as tasty or soft as usual.

Healthy Diet Tips

How to reduce sodium

1. Consume more fresh foods and fewer processed food.
2. Remove salt from recipes whenever possible.
3. Limit use of sodium-laden condiments.
4. Use herbs, spices and other flavourings to enhance food.
5. Avoid pickles or salt, soy sauce or fish sauce marinated food.
4. Avoid snacking or salty food such as crisps and peanuts.

อาหารเค็มน้อย

คุณประโยชน์

ใช้ร่วมกับแผนการรักษาของแพทย์ เพื่อควบคุมความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ อการบวม เป็นต้น

ลักษณะอาหาร

จำกัดการปรุงอาหารด้วยเกลือ และซอสปรุงรสต่างๆ เช่น ซอสมะเขือเทศ ซอสมันดาด ซอสเกรวี่ และซอสวูสเตอร์เชียร์ รวมทั้งอาหารแปรรูปและอาหารหมักดอง ดังนั้นอาหารจึงมีรสชาติจืดหรือมีความอ่อนนุ่มน้อยกว่าอาหารทั่วไป

สาระนำรู้ แด่ผู้รักสุขภาพ

วิธีการลดโซเดียม

1. รับประทานอาหารสดมากขึ้น และรับประทานอาหารแปรรูปน้อยลง
2. งดการปรุงรสด้วยเกลือจากสูตรอาหารทุกครั้งที่สามารถทำได้
3. ลดการปรุงอาหารด้วยผลิตภัณฑ์ที่มีโซเดียม
4. เลือกใช้สมุนไพร เครื่องเทศ และเครื่องชูรสชนิดอื่น เพื่อปรับปรุงรสชาติอาหาร
5. หลีกเลี่ยงอาหารหมักดองหรืออาหารที่ถนอมด้วยเกลือ ซีอิ๊วหรือน้ำปลา
6. หลีกเลี่ยงกับแกล้ม เช่น มันฝรั่งทอดหรือถั่วที่โรยด้วยเกลือ



กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ ถ้ามีความประสงค์รับประทานข้าวกล้อง หรือ ขนมปังโฮวีต • ควรรับประทานอาหารทันที หลังจากที่ได้รับการจัดส่ง