WEDNESDAY วันพุธ

| BREAKFAST อาหารเช้า |

THAI

T1 Shanghai Noodle Soup with Chicken, Fresh Fruit and Drink
ก๋วยเตี๋ยวเซียงไฮ้น้ำไก่, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 447 Kcal. / CHO 57% / Prot 18% / Fat 25%

T2 Boiled Rice served with Stir-fried Minced Pork and Soya Sauce, Stir-fried Pumpkins and Egg, Fresh Fruit and Drink
ข้าวต้มเสิร์ฟกับหมูผัดซีอิ๊ว, ฟักทองผัดไข่, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 542 Kcal. / CHO 47% / Prot 20% / Fat 33%

VEGETARIAN

V1 Boiled Rice served with Stir-fried Vegetarian Pork in Soya Sauce, Stir-fried Pumpkin with Egg, Fresh Fruit and Low-Fat Milk
ข้าวต้มเสิร์ฟกับหมูเจผัดซีอิ๊ว, ฟักทองผัดไข่, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ
Calories 616 Kcal. / CHO 56% / Prot 15% / Fat 29%

V2 Fried Eggs with Baked Beans, Broccoli, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Drink
ไข่ดาว, ถั่วอบซอสมะเขือเทศ, บร็อคโคลี่, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 552 Kcal. / CHO 41% / Prot 22% / Fat 37%

WESTERN

W1 Cornflakes, Low-fat Milk, Croissant with Jam and Butter, Fruit Yoghurt and Drink
คอนเฟลค, นมสดไขมันต่ำ, ครัวซองกับเนยสดและแยม, โยเกิร์ต ผลไม้และเครื่องดื่ม
Calories 571 Kcal. / CHO 66% / Prot 14% / Fat 20%

W2 Fried Eggs with Ham and Baked Beans, Broccoli, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Drink
ไข่ดาว, แฮม, ถั่วอบซอสมะเขือเทศ, บร็อคโคลี่, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 612 Kcal. / CHO 49% / Prot 18% / Fat 33%

JAPANESE

J1 Steamed Japanese Rice served with Boiled Chicken with Egg in Soya sauce, Golden Mushrooms in Soy Sauce and Dried Shredded Fish, Chilled Chinese Mustard Cabbage, Clear Vegetable Soup, Fresh Fruit and Drink
親子丼、茸おひたし、野菜スープ、果物、ジュース
Calories 570 Kcal. / CHO 50% / Prot 19% / Fat 31%

J2 Steamed Japanese Rice served with Sweet Omelette, Sweet Capsicum Salad, Boiled Bean Curd with Sliced Beef, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink
蒸し日本米と甘い卵焼き,ピーマンサラダ,煮スライス牛肉豆腐,味噌汁,新鮮な果物と飲み物
Calories 519 Kcal. / CHO 51% / Prot 19% / Fat 30%

HALAL

H1 Fried Eggs with Cheese served with Arabic Bread, Yoghurt, Fresh Fruit and Tea
عجة الجبن و سجق الدجاج، الخبز العربي، الفواكه
الطازجة والشاي
Calories 645 Kcal. / CHO 47% / Prot 22% / Fat 31%

H2 Shakshouka with Tomato and Onion served with Arabic Bread, Low Fat Yoghurt, Fresh Fruit and Tea
شكشوكة مع البصل و الطماطم،والفول المقلي، الخبز
العربي،الفواكه الطازجة والشاي
Calories 664 Kcal. / CHO 55% / Prot 18% / Fat 27%

| LUNCH อาหารกลางวัน |

THAI

T1 Steamed Rice with Cereals and Chicken, Egg Bean Curd with Chinese Cabbage Broth, Boiled Sweet Potatoes with Ginger and Drink
ข้าวอบธัญพืชใส่ไก่, แกงจืดเต้าหู้ไข่ผักกาดขาว, มันต้มขิงและเครื่องดื่ม
Calories 632 Kcal. / CHO 53% / Prot 19% / Fat 28%

T2 Steamed Rice served with Stir-fried Glass Noodles and Minced Pork, Chicken Massaman Sweet Curry, Fresh Fruit and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับผัดวุ้นเส้นหมูสับ, แกงมัสมั่นไก่, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 634 Kcal. / CHO 57% / Prot 15% / Fat 28%

VEGETARIAN

V1 Steamed Rice served with Bean Curd and Potato Soup, Stir-fried Vegetarian Protein with Black Pepper Sauce, Sweet Potatoes with Ginger and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับซุปเต้าหู้มันฝรั่ง, โปรตีนเกษตรผัดพริกไทยดำ, มันต้มขิงและเครื่องดื่ม
Calories 604 Kcal. / CHO 52% / Prot 19% / Fat 30%

V2 Sweet Corn Cream Soup, Vegetarian Club Sandwich served with Coleslaw Salad, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink
ซุปครีมข้าวโพดหวาน, คลับแซนด์วิชมังสวิรัติเสิร์ฟกับสลัดโคลสลอว์, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 780 Kcal. / CHO 50% / Prot 18% / Fat 32%

WESTERN

W1 Sweet Corn Cream Soup, Butter Chicken Curry served with Garlic Naan, Fresh Fruit and Drink
ซุปครีมข้าวโพดหวาน, แกงไก่อินเดียเสิร์ฟพร้อมแป้งขนมปังนานกระเทียม , ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 595 Kcal. / CHO 46% / Prot 20% / Fat 34%

W2 Pasta Tuna Salad, Grilled Fish Fillet with Pesto Sauce served with Boiled Potatoes and Grilled Vegetables, Soft Roll with Butter, Fresh Fruit and Drink
สลัดพาสต้าทูน่า, ปลาย่างซอสเพสโต้เสิร์ฟกับมันฝรั่งต้มและผักย่าง, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 828 Kcal. / CHO 47% / Prot 20% / Fat 33%

JAPANESE

J1 Sukiyaki with Sliced Pork, Crab Stick and Potato Salad, Fresh Fruit and Drink
すき焼きスライス豚肉,カニ棒キユウリサラダ,新鮮な果物と飲み物
Calories 599 Kcal. / CHO 58% / Prot 18% / Fat 26%

J2 Steamed Japanese Rice served with Fish Balls Oden, Steamed Egg Custard, Chilled Golden Mushrooms, Miso soup, Fresh Fruit and Drink
蒸し日本米と魚団子おでん,茶碗蒸し,冷やしエノキタケ,新鮮な果物と新鮮なジユース
Calories 632 Kcal. / CHO 55% / Prot 18% / Fat 27%

HALAL

H1 Rice Noodle Soup, Buttered Fried Rice served with Shrimp Nashif, Fresh Fruit and Drink
كريم شوربة الذرة، دجاج تيكا يقدم مع الخبز العربي، الفواكه
الطازجة وعصير الفواكه
Calories 656 Kcal. / CHO 60% / Prot 16% / Fat 24%

H2 Fattoush Salad, Biryani with Grilled Chicken, Fresh Fruit and Drink
سلطة عربية، برياني لحم البقر، الفواكه الطازجة وعصير
الفواكه
Calories 700 Kcal. / CHO 56% / Prot 18% / Fat 26%

| DINNER อาหารเย็น |

THAI

T1 Steamed Rice served with Stir-fried Fish with Spring Onions and Mushrooms, Garee Chicken Curry, Coconut Jelly and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับปลาผัดต้นหอมกับเห็ด, แกงกะหรี่ไก่, วุ้นกะทิและเครื่องดื่ม
Calories 722 Kcal. / CHO 46% / Prot 37% / Fat 37%

T2 Steamed Rice served with Salmon in Red Curry Sauce, Chinese Turnip and Minced Pork Broth, Fruit and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับฉู่ฉี่ปลาแซลมอน, แกงจืดหัวไชเท้าหมู, ผลไม้และเครื่องดื่ม
Calories 667 Kcal. / CHO 49% / Prot 17% / Fat 34%

VEGETARIAN

V1 Steamed Rice served with Stir-fried Mixed Mushrooms with Soy Bean Paste, Vegetarian Chicken Curry, Fresh Fruit and Low-Fat Milk
ข้าวสวยเสิร์ฟกับเห็ดรวมผัดเต้าหู้ใส่เต้าเจี้ยว, แกงกะหรี่ไก่เจ, ผลไม้สดและนมสด
Calories 608 Kcal. / CHO 55% / Prot 15% / Fat 30%

V2 Red Beans Soup, Roasted Vegetarian Chicken with Red Wine Sauce served with Baked Potato, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Low-Fat Milk
ซุปถั่วแดง, สเต็กไก่เจอบซอสไวน์แดงเสิร์ฟกับมันฝรั่งอบถั่วลูกไก่, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ
Calories 696 Kcal. / CHO 58% / Prot 16% / Fat 26%

WESTERN

W1 Red Beans Cream Soup, Cottage Pie, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink
ซุปครีมถั่วแดง, พายเนื้อและมันฝรั่งบดบดสไตล์อังกฤษ, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 828 Kcal. / CHO 47% / Prot 19% / Fat 34%

W2 Crab Sticks and Macaroni Salad, Spinach Ravioli in Tomato Sauce, Soft Roll with Butter, Stawberry Layer Cake and Drink
สลักมักกะโรนีกับปูอัด, ราวิโอลี่ผักโขมในซอสมะเขือเทศ, ขนมปังโรลกับเนยสด, สตอเบอรี่เค้กและเครื่องดื่ม
Calories 590 Kcal. / CHO 58% / Prot 15% / Fat 27%

JAPANESE

J1 Steamed Japanese Rice served with Grilled Salmon Teriyaki, Boiled Vegetables, Chilled Golden Mushrooms, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink
蒸し日本米と鮭照り焼き,煮野菜,冷やしエノキタケ,味噌汁,新鮮な果物と飲み物
Calories 651 Kcal. / CHO 48% / Prot 19% / Fat 33%

J2 Steamed Japanese Rice served with Grilled Pork with Soy Sauce, Stir-Fried Chinese Mustard Cabbage and Pork, Chilled Turnip and Carrots, Seafood Soup, Fresh Fruit and Drink
ご飯、グリルポーク、野菜炒め、大根と人参のおひたし、シーフードスープ、果物、ジユース
Calories 659 Kcal. / CHO 47% / Prot 17% / Fat 36%

HALAL

H1 Cream of Potato Soup, Shish Kebab, Hummus served with Arabic Bread, Fresh Fruit and Drink
شوربة الخضار، مكرونة مع الجمبري وصلصلة
الطماطم،الفواكه الطاز جة وعصير الفواكه
Calories 739 Kcal. / CHO 50% / Prot 20% / Fat 30%

H2 Arabic Salad, Green Beans and Fish Curry served with Arabic Bread, Fresh Fruit and Drink
كريم شوربة فطر، الأسماك مطهى مع الفول يقدم مع الخبز
العربي، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه
Calories 666 Kcal. / CHO 55% / Prot 18% / Fat 27%

DIET TIP

LOW FAT DIET

Benefits

Incorporated with medications to control blood lipids and reduce risk factors of heart disease

Food Character

High fat meats, butter, margarine, whole milk, fried foods and the use of cooking oil are limited.

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

Healthy Diet Tips

Ways to reduce unhealthy fats

1. Limit the daily amount of butter, margarine and oily food.
2. Choose lean meat, skinless poultry, fish and low fat dairy products.
3. Serve fish for 2 or 3 meals each week instead of red meat.
4. Avoid deep fried or stir-fried food. Choose instead grilled, broiled, baked, steamed or boiled food.

อาหารไขมันต่ำ

คุณประโยชน์

ใช้ร่วมกับแผนการรักษาของแพทย์ เพื่อควบคุมระดับไขมันในเลือด และลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

ลักษณะอาหาร

จำกัดอาหารประเภทเนื้อสัตว์ที่มีไขมันสูง ครีม เนย อาหารทอด และปริมาณน้ำมันในการประกอบอาหาร ดังนั้นอาหารจึงมีรสชาติจืด หรือมีความอ่อนนุ่มน้อยกว่าอาหารทั่วไป

สาระน่ารู้ แด่ผู้รักสุขภาพ

วิธีลดการบริโภคไขมันอิ่มตัว

1. จำกัดการบริโภคเนย เนยเทียม และอาหารที่มีไขมันสูง
2. เลือกรับประทานเนื้อสัตว์ที่ไม่ติดหนังไม่ติดมัน เนื้อปลา และผลิตภัณฑ์จากนมพร่องไขมัน
3. รับประทานปลา 2-3 มื้อต่ออาทิตย์แทนการรับประทานเนื้อแดง
4. ปรุงอาหารด้วยวิธีย่าง ต้ม อบหรือผัด แทนการทอดที่ใช้น้ำมันมาก

WEDNESDAY วันพุธ

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

กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ ถ้ามีความประสงค์รับประทานข้าวกล้อง หรือ ขนมปังโฮลวีต • ควรรับประทานอาหารทันที หลังจากที่ได้รับการจัดส่ง