

SATURDAY วันเสาร์

| BREAKFAST อาหารเช้า |

THAI

- T1

Boiled Rice with Chicken, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวต้มไก่, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 549 Kcal. / CHO 59% / Prot 16% / Fat 25%
- T2

Steamed Rice served with Fish Ball Broth, Stir-fried Chinese Cabbage with Chicken, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับเกาเหลาลูกชิ้นปลา, ผัดผักกาดขาวกับไก่, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 641 Kcal. / CHO 47% / Prot 18% / Fat 35%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Vegetarian Fish Ball Broth, Stir-fried Chinese Cabbage with Shitake Mashrooms, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับเกาเหลาลูกชิ้นปลาเจใส่ฟองเต้าหู้, ผัดผักกาดขาวกับเห็ดหอม, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 599 Kcal. / CHO 61% / Prot 17% / Fat 23%
- V2

Poached Eggs with Spinach Cream Sauce, Toasts with Butter and Jam, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
ไข่ดาวน้ำราดซอสครีมผักโขม, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 650 Kcal. / CHO 48% / Prot 19% / Fat 33%

WESTERN

- W1

Ham and Cheese Croissant, Low-fat Yoghurt, Fresh Fruit and Drink  
ครัวซองแฮมชีส, โยเกิร์ตไขมันต่ำ, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 485 Kcal. / CHO 52% / Prot 21% / Fat 27%
- W2

Poached Eggs with Spinach Cream Sauce, Toasts with Butter and Jam, Fresh Fruit and Drink  
ไข่ดาวน้ำราดซอสครีมผักโขม, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 568 Kcal. / CHO 57% / Prot 15% / Fat 28%

JAPANESE

- J1

Steamed Japanese Rice served with Grilled Salmon Teriyaki, Stir-Fried Mixed Vegetables, Chilled Golden Mushrooms, Clear Vegetable Soup, Fresh Fruit and Drink  
ご飯、鮭照焼、野菜炒め、茸おひたし、野菜スープ、果物、ジュース  
Calories 603 Kcal. / CHO 52% / Prot 18% / Fat 30%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Boiled Chicken with Plum Sauce, Stir-Fried Golden Mushrooms, Chilled Chinese Cabbage, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本米と煮鶏肉と梅ソース、エノキ炒め、冷やし白菜、味噌汁、新鮮な果物と飲み物  
Calories 555 Kcal. / CHO 56% / Prot 18% / Fat 26%

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 608 Kcal. / CHO 52% / Prot 19% / Fat 29%
- H2

Fried Eggs with Chicken Sausage, Arabic Bread, Low-Fat Yoghurt, Fresh Fruit and Tea  
الكورن فليكس مع الحليب قليل الدسم، ساندويتش الجبن، الفواكه الطازجة والشاي  
Calories 663 Kcal. / CHO 48% / Prot 21% / Fat 31%



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

| LUNCH อาหารกลางวัน |

THAI

- T1

Flat Rice Noodles with Pork and Chinese Kale in Gravy Sauce, Sweet Mungbean Porridge with Coconut Cream and Drink  
ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าหมูนุ่ม, เต้าส่วนและเครื่องดื่ม  
Calories 614 Kcal. / CHO 48% / Prot 19% / Fat 33%
- T2

Steamed Rice served with Stir-fried Bitter Melon and Egg, Chicken in Chinese Herbal Soup, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับมะระผัดไข่, ไก่ตุ๋นยาจีน, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 596 Kcal. / CHO 50% / Prot 20% / Fat 30%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Stir-fried Broccoli with Carrots and Vegetarian Protein, Mixed Vegetable Curry, Sweet Mungbean Porridge with Coconut Cream and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับผัดบร็อกโคลี่แครอทกับโปรตีนเกษตร, แกงเผ็ดผักรวมใส่เต้าหู้, เต้าส่วนและเครื่องดื่ม  
Calories 665 Kcal. / CHO 47% / Prot 19% / Fat 34%
- V2

Italian Macaroni Verde Soup, Spaghetti with Tomatoes Sauce served with Gralic Bread, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
ซูปมัคกะโรนีอิตาเลียน, สปาเกตตี้ซอสมะเขือเทศใส่เต้าหู้เสิร์ฟกับขนมปังกระเทียม, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 684 Kcal. / CHO 59% / Prot 15% / Fat 26%

WESTERN

- W1

Italian Macaroni Verde Soup, Spaghetti Meatball served with Garlic Bread, Fresh Fruit and Drink  
ซูปมัคกะโรนีอิตาเลียน, สปาเกตตี้มีทบอลเสิร์ฟกับขนมปังกระเทียม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 783 Kcal. / CHO 57% / Prot 17% / Fat 26%
- W2

Fusilli and Crab Stick Salad, Roasted Chicken Baguette Sandwich, Fresh Fruit and Drink  
สลัดฟูซิลีกับปูอัด, แซนด์วิชบาเกตไก่อบ, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 626 Kcal. / CHO 54% / Prot 17% / Fat 29%

JAPANESE

- J1

Ramen Soup with pork, Tempura Vegetable, Fresh Fruit and Drink  
海老入れ焼きそば、味噌汁、新鮮な果物やジュース  
Calories 478 Kcal. / CHO 51% / Prot 16% / Fat 33%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Grilled Fish Shioyaki, Asparagus and Tomato Salad, Mashed Turnip with Dried Shredded Fish and Shoyu, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本米と魚塩焼き(塩漬けグリル)、アスパラガスとトマトサラダ、醤油大根おろしとかつお干し、味噌汁、新鮮な果物と新鮮なジュース  
Calories 596 Kcal. / CHO 52% / Prot 18% / Fat 30%

HALAL

- H1

Cream of Broccoli Soup, Beef Mandi Rice, Vegetable Soup, Fresh Fruit and Drink  
 شوربة الخضار المختلطة، والأرز المقلي الزبدة، يقدم مع السمك تيكّا، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 765 Kcal. / CHO 51% / Prot 20% / Fat 29%
- H2

Cucumber and Tomato Salad, Steamed Basmati Rice served with Fish Memawash, Fresh Fruit and Drink  
 سلطة الباذنجان، ارز بسمتي مسلوق يقدم مع كاري جمبري، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 708 Kcal. / CHO 56% / Prot 19% / Fat 25%

| DINNER อาหารเย็น |

THAI

- T1

Steamed Rice served with Spicy Chicken Salad, Chinese Mustard Cabbage with Minced Pork Broth, Jam Rolls and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับลาบไก่, แกงจืดกวางตุ้งหมูสับ, แยมโรลและเครื่องดื่ม  
Calories 615 Kcal. / CHO 48% / Prot 19% / Fat 33%
- T2

Steamed Rice served with Minced Pork Omelette, Spicy Chicken Curry, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับไข่เจียวหมูสับ, แกงป่าไก่, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 586 Kcal. / CHO 56% / Prot 17% / Fat 27%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Vegetarian Protein Omelette, Spicy Vegetarian Chicken Curry, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับไข่เจียวใส่โปรตีนเกษตรสับ, แกงป่าไก่เจ, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 509 Kcal. / CHO 57% / Prot 16% / Fat 27%
- V2

Vegetable Consomme, Grilled Tofu Steak in Mushroom Cream Sauce and Rice Pilaf, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
ซูปใส่ผัก, สเต็กเต้าหู้ซอสครีมเห็ดเสิร์ฟกับข้าวปิลาฟ, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 652 Kcal. / CHO 61% / Prot 17% / Fat 22%

WESTERN

- W1

Chicken and Vegetables Clear Soup, Pork Fillet with Hawaiian Sauce served with Baked Potato and Grilled Pineapple, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
ซูปไก่และผัก, หมูขอสฮาวายเสิร์ฟกับมันฝรั่งอบและสับปะรดอบ, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 761 Kcal. / CHO 43% / Prot 21% / Fat 36%
- W2

Shrimp Cocktail, Grilled Chicken with Mushroom Cream Sauce served with Mashed Potato, Soft Roll and Butter, Coffee Cake and Drink  
กุ้งคอกเทล, ไก่อบซอสครีมเห็ดเสิร์ฟกับมันฝรั่งบด, ขนมปังโรลกับเนยสด, เค้กกาแฟและเครื่องดื่ม  
Calories 850 Kcal. / CHO 53% / Prot 15% / Fat 32%

JAPANESE

- J1

Steamed Japanese Rice served with Deep fried Pork and Vegetable, Chilled Bean Sprouts, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本米とエビと野菜の天ぷら、冷しもやし、味噌汁、新鮮な果物と新鮮なジュース  
Calories 713 Kcal. / CHO 49% / Prot 18% / Fat 33%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Grilled Sliced Pork Roll stuffed with Mushrooms, Boiled Turnip, Potato Salad, Seafood Soup, Fresh Fruit and Drink  
ご飯、豚肉きのこ巻、大根煮物、ポテトサラダ、シーフードスープ、果物、ジュース  
Calories 659 Kcal. / CHO 51% / Prot 16% / Fat 33%

HALAL

- H1

Seafood Soup, Deep Fried Chicken served with Arabic Bread, Fresh Fruit and Drink  
 شوربة البصل، السمك المشوي منقطع يقدم مع الخبز العربي، سلطة الفواكه وعصير الفواكه  
Calories 645 Kcal. / CHO 44% / Prot 21% / Fat 35%
- H2

Tabouleh Salad, Grilled Fish served with Arabic Bread, Fresh Fruit and Drink  
 سلطة التبولة، الدجاج الناشف يقدم مع الخبز العربي، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 678 Kcal. / CHO 59% / Prot 18% / Fat 23%

DIET TIP



HIGH FIBRE DIET

Benefits

Incorporated with physician's care plan to help increase bulk of stool and thereby promote a bowel movement.

Food Character

Food with fresh vegetable, fresh fruit, dry beans and whole grains is high.

Therefore, food will high dietary fiber and may not be as soft as usual.

Healthy Diet Tips

How to increase fibre intake

1. Regularly consume complex carbohydrates such as brown rice, whole grain spaghetti, or whole wheat bread.
2. A bowl of garden salad and / or fruit salad per meal is recommended.
3. Drink fruit juice with pulp.
4. Choose nuts and seeds such as almond, cashew nuts, and sunflower seeds as your daily snack.

อาหารเพิ่มปริมาณกากใยอาหาร

คุณประโยชน์

ใช้ร่วมกับแผนการรักษาของแพทย์ เพื่อช่วยเพิ่มเนื้อของอุจจาระ และช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวของลำไส้

ลักษณะอาหาร

เป็นอาหารที่มีผักสด ผลไม้สด ถั่วเมล็ดแห้ง และธัญพืชสูง ดังนั้นอาหารจึงมีปริมาณเส้นใยอาหารสูง และมีความอ่อนนุ่ม น้อยกว่าอาหารทั่วไป

สารน่ารู้ แดผู้รักสุขภาพ

อาหารที่เพิ่มปริมาณเส้นใยอาหาร

1. ใช้คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ ข้าวกล้อง สปาเก็ตตี้โฮลเกรนหรือขนมปังโฮลวีท
2. แนะนำให้บริโภคสลัดผักสด และหรือสลัดผลไม้ในแต่ละมื้อ
3. ตีมน้ำผลไม้ที่มีเนื้อผลไม้อยู่
4. เลือกบริโภคอาหารว่างเป็นถั่ว และเมล็ดพืช ได้แก่ อัลมอน เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และเมล็ดดอกทานตะวัน



กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ ถ้ามีความประสงค์รับประทานข้าวกล้อง หรือ ขนมปังโฮวีท • ควรรับประทานอาหารทันที หลังจากที่ได้รับการจัดส่ง