

| BREAKFAST อาหารเช้า |

THAI

- T1

Rice Noodle Dumpling Soup with Minced Pork, Fresh Fruit and Drink
เก๋ียมอี๋น้ำหมูสับ, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 438 Kcal. / CHO 50% / Prot 17% / Fat 33%
- T2

Steamed Rice served with Steamed Egg Custard and Mushrooms, Stir-fried Fish with Chinese Celery, Fresh Fruit and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับไข่ตุ๋นเห็ดหอม, ปลาผัดคึ้นข้าย, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 523 Kcal. / CHO 55% / Prot 19% / Fat 26%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Steamed Egg Custard, Stir-fried Bean Curd with Chinese Celery, Fresh Fruit and Low-Fat Milk
ข้าวสวยเสิร์ฟกับไข่ตุ๋นเห็ดหอม, เต้าหู้ผัดคึ้นข้าย, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ
Calories 598 Kcal. / CHO 57% / Prot 19% / Fat 24%
- V2

Scrambled Eggs with Cheese and Capsicum, Glazed Carrots, Broccoli, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Low-Fat Milk
ไข่คนพริกหวานและชีส, แครอทผัดเนย, บร็อคโคลี่, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ
Calories 793 Kcal. / CHO 42% / Prot 20% / Fat 38%

WESTERN

- W1

Muesli, Low-fat Milk, Croissant with Jam and Butter, Fruit Salad and Drink
มูสลี่, นมสดไขมันต่ำ, ครัวซอง, เนยสดและแยม, สลัดผลไม้และเครื่องดื่ม
Calories 468 Kcal. / CHO 71% / Prot 10% / Fat 19%
- W2

Scrambled Eggs with Ham and Capsicum, Glazed Carrots, Broccoli, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Drink
ไข่คนกับแฮมและพริกหวาน, แครอทผัดเนย, บร็อคโคลี่, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 640 Kcal. / CHO 49% / Prot 17% / Fat 34%

JAPANESE

- J1

Steamed Japanese Rice served with Stir-Fried Pork with Ginger, Chilled Chinese Mustard Cabbage, Boiled Turnip, Wakame Soup, Fresh Fruit and Drink
ご飯、豚生姜焼、野菜のおひたし、大根煮物、わかめスープ、果物、ジュース
Calories 553 Kcal. / CHO 55% / Prot 21% / Fat 24%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Grilled Salmon (Salted Grill), Boiled Pumpkin in Soy Sauce, Boiled Vegetables, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink
蒸し日本米と鮭塩焼き（塩付け焼き）、醤油煮かぼちゃ、煮野菜、味噌汁、新鮮な果物と飲み物
Calories 565 Kcal. / CHO 55% / Prot 20% / Fat 25%

HALAL

- H1

Tomato Omelette, Arabic Bread, Laban, Fresh Fruit and Tea
عجة مع الجبن، الحمص يقدم مع الخبز العربي، الفواكه الطازجة والشاي
Calories 648 Kcal. / CHO 47% / Prot 17% / Fat 36%
- H2

Fried Eggs with Cheese, Arabic Bread, Low fat Milk and Tea
الكورن فليكس مع الحليب قليل الدسم، ساندويتش الجبن، الفواكه الطازجة والشاي
Calories 686 Kcal. / CHO 47% / Prot 22% / Fat 31%

| LUNCH อาหารกลางวัน |

THAI

- T1

Stir-fried Pork Noodles with Sweet Soy Sauce, Thai Coconut Jelly and Drink
ผัดไทยซีอิ๊วหมู, วุ้นมะพร้าวอ่อนและเครื่องดื่ม
Calories 620 Kcal. / CHO 38% / Prot 18% / Fat 44 %
- T2

Steamed Rice served with Stir-fried Chicken and Ginger, Stir-fried Minced Pork with Bell Pepper, Fresh Fruit and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับไก่ผัดขิง, หมูสับผัดพริกหวานสามสี, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 632 Kcal. / CHO 47% / Prot 18% / Fat 34%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Stir-fried Vegetarian Chicken and Ginger, Stir-fried Bean Curd Sheet with Bell pepper, Coconut Jelly and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับไก่เจผัดขิงใส่ฟองเต้าหู้, เต้าหู้ผัดพริกหวานสามสีใส่ถั่วแดง, วุ้นมะพร้าวอ่อนและเครื่องดื่ม
Calories 688 Kcal. / CHO 53% / Prot 13% / Fat 34%
- V2

Potato Cream Soup, Roasted Bean Curd Steak with Mushroom Cream Sauce served with Mashed Potatoes, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink
ซูปครีมมันฝรั่ง, สเต็กเต้าหู้อบครีมซอสเห็ดเสิร์ฟกับมันฝรั่งบด, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 650 Kcal. / CHO 51% / Prot 15% / Fat 34%

WESTERN

- W1

Potato Cream Soup, Roasted Chicken with Mushroom Cream Sauce served with Mashed Potatoes, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink
ซูปครีมมันฝรั่ง, ไก่อบครีมซอสเห็ดเสิร์ฟกับมันฝรั่งบด, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 852 Kcal. / CHO 43% / Prot 19% / Fat 38%
- W2

Pesto Potatoes and Green Peas Salad, Grilled Fish Fillet with White Wine Sauce served with Steamed Potatoes, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink
สลัดมันฝรั่งซอสเพสโต้, ปลาซอสไวน์ขาวเสิร์ฟกับมันฝรั่งนึ่ง, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 700 Kcal. / CHO 50% / Prot 16% / Fat 34%

JAPANESE

- J1

Pork Udon Soup, Steamed Gyoza, Fresh Fruit and Drink
うどん豚肉スープ、揚げ餃子、新鮮な果物と新鮮なジュース
Calories 547 Kcal. / CHO 52% / Prot 19% / Fat 29%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Boiled Vegetables with Chicken, Stir-Fried Chinese Mustard Cabbage and Pork, Chilled Turnip and Carrot, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink
蒸し日本米と煮野菜鶏肉、豚肉白菜炒め、冷し大根とニンジン、味噌汁、新鮮な果物と飲み物
Calories 601 Kcal. / CHO 53% / Prot 19% / Fat 28%

HALAL

- H1

Chicken Broth, Shrimp Biryani, Rice Pudding and Drink
البرياني مع دجاج مشوي، شوربة الخضار ، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه
Calories 765 Kcal. / CHO 50% / Prot 19% / Fat 31%
- H2

Arabic Salad, Steamed Basmati Rice served with Chicken and Eggplant Curry, Fresh Fruit and Drink
سلطة فتوش، الأرز برياني يقدم مع كاري السمك ووبدنج الأرز، عصير الفواكه
Calories 746 Kcal. / CHO 54% / Prot 17% / Fat 29%

| DINNER อาหารเย็น |

THAI

- T1

Steamed Rice served with Steamed Pork Patties, Herbal Vegetables in Shrimp Broth, Grass Jelly in Longan Juice and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับหมูปั้นก้อนนึ่ง, แกลงเลี้ยงกุ้ง, เจลาทีนในน้ำลำไยและเครื่องดื่ม
Calories 587 Kcal. / CHO 51% / Prot 20% / Fat 29%
- T2

Steamed Rice served with Fried Fish in Sweet Chilli Sauce, Stuffed Cucumber with Minced Pork Broth, Fresh Fruit and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับปลาทอดพริกสามรส, แกลงจัดแตงกวาหมูสับ, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 667 Kcal. / CHO 50% / Prot 16% / Fat 34%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rices erved with Fried Bean Curd with Sweet Chilli Sauce, Cucumber Broth with Eggs, Fresh Fruit and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับเต้าหู้ทอดพริกสามรส, แกลงจัดแตงกวาไข่น้ำ, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 532 Kcal. / CHO 56% / Prot 17% / Fat 27%
- V2

Onion Soup, Aloo Bhaji Potato Curry served with Tawa Parantha, Fresh Fruit and Drink
ซูปหอมใหญ่, แกลงถั่วลูกไก่เสิร์ฟพร้อมข้าวหุงอินเดีย, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 570 Kcal. / CHO 56% / Prot 15% / Fat 29%

WESTERN

- W1

Onion Soup with Garlic Bread, Spaghetti Chicken Bolognese, Fresh Fruit and Drink
ซูปหอมใหญ่กับขนมปังกระเทียม, สปาเก็ตตี้ซอสโบโลญเนสไก่, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 713 Kcal. / CHO 56% / Prot 17% / Fat 27%
- W2

Olivier Salad, Pork Fillet Steak with Black Pepper Sauce served with Boiled Potatoes, Soft Roll with Butter, Caramel Custard and Drink
สลัดโอลิเวียร์, สเต็กหมูซอสพริกไทยดำเสิร์ฟกับมันฝรั่งต้ม, ขนมปังโรลกับเนยสด, คาราเมลคัสตาร์ดและเครื่องดื่ม
Calories 683 Kcal. / CHO 40% / Prot 21% / Fat 39%

JAPANESE

- J1

Steamed Japanese Rice served with Grilled Fish Shioyaki (Salted Grill), Boiled Potato with Pork, Asparagus and Tomato Salad, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink
蒸し日本米と塩焼き魚（塩漬け焼き）、煮ポテト豚挽き肉、アスパラガスとトマトサラダ、味噌汁、新鮮な果物と飲み物
Calories 686 Kcal. / CHO 52% / Prot 18% / Fat 30%
- J2

Garlic Fried Rice served with Grilled Chicken Teriyaki, Potato Salad, Chilled Bean Sprouts, Osumono Soup, Fresh Fruit and Drink
ガーリックライス、照焼チキン、ポテトサラダ、もやしおひたし、吸物、果物、ジュース
Calories 636 Kcal. / CHO 54% / Prot 17% / Fat 29%

HALAL

- H1

Lentil Soup, Roast Chicken served with Boiled Potatoes, Arabic Bread, Fresh Fruit and Drink
شوربة المعكرونة الأرز، الأرز المقلي الزبدة يقدم مع الروبيان الناشف، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه
Calories 636 Kcal. / CHO 53% / Prot 21% / Fat 26%
- H2

Cucumber and Tomato Salad, Grilled Beef Stuffed in Arabic Bread, Fresh Fruit and Drink
سلطة الطماطم والخيار، شيش كباب، حمص يقدم مع الخبز العربي، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه
Calories 605 Kcal. / CHO 52% / Prot 20% / Fat 28%

DIET TIP



LOW PROTEIN DIET

Benefits

Incorporated with medications to prevent worsening of kidney disease

Food Character

Protein foods such as meat, poultry, fish, dairy products, beans and nuts are limited. The diet is often low in sodium and potassium

Therefore, food will contain less protein as mentioned above and it may not be as tasty or soft as usual.

Healthy Diet Tips

Diet for people with chronic kidney disease

- Protein is restricted to decrease the protein load on the kidney and slow down the progression of kidney disease.
- Sodium may be restricted to improve blood pressure control and to avoid fluid accumulation.
- Potassium is restricted if it is not excreted effectively and levels in the blood are high.
- Fluid is only restricted if you accumulate excessive amounts in your body.

อาหารโปรตีนต่ำ

คุณประโยชน์

ใช้ร่วมกับแผนการรักษาของแพทย์เพื่อป้องกันไม่ให้อาการของโรคไตทรุดลง

ลักษณะอาหาร

จำกัดอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ปีก ปลา ผลิตภัณฑ์จากนม และถั่วชนิดต่าง โซเดียม โปแตสเซียม

ดังนั้นอาหารจึงมีปริมาณโปรตีน เช่น อาหารที่กล่าวถึงด้านบน น้อยกว่าอาหารทั่วไป และมีรสชาติจัดหรือมีความอ่อนนุ่มน้อยกว่าอาหารทั่วไป

สารน่ารู้ แต่ผู้รักสุขภาพ

อาหารสำหรับผู้มีโรคไตเรื้อรัง

- จำกัดโปรตีนเพื่อลดปริมาณโปรตีนในไต และทำให้การเสื่อมของไตช้าลง
- โซเดียมอาจถูกจำกัดเพื่อช่วยในการควบคุมความดันโลหิตดีขึ้น และหลีกเลี่ยงการสะสมของเหลวในร่างกาย
- จำกัดโปแตสเซียมถ้าหากระบบขับถ่ายของเสียในร่างกายทำงานไม่ปกติ และระดับความดันในเลือดสูง
- ของเหลวจะถูกจำกัดต่อเมื่อของเหลวในร่างกายของคุณมีการสะสมมากเกินไป



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

กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ ถ้ามีความประสงค์รับประทานข้าวกล้อง หรือ ขนมปังโฮวีต • ควรรับประทานอาหารทันที หลังจากที่ได้รับการจัดส่ง