

THURSDAY วันพฤหัสบดี

| BREAKFAST อาหารเช้า |

THAI

- T1** Macaroni Soup with Minced Pork and Vegetables, Fresh Fruit and Drink  
ต้มมัคกะโรนีใส่หมูสับและผัก, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 433 Kcal. / CHO 59% / Prot 18% / Fat 23%
- T2** Steamed Rice served with Stir-fried Cauliflower and Pork, Braised Chicken in Chinese Spiced Broth, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับผัสดอกกะหล่ำใส่หมู, ไก่พะโล้, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 550 Kcal. / CHO 53% / Prot 20% / Fat 27%

VEGETARIAN

- V1** Steamed Rice served with Stir-fried Cauliflower with Vegetarian Protein, Braised Bean Curd and Boiled Egg in Chinese Spice Broth, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับผัสดอกกะหล่ำใส่โปรตีนเกษตร, ไข่พะโล้เต้าหู้, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 554 Kcal. / CHO 54% / Prot 16% / Fat 30%
- V2** Scrambled Eggs, Roasted Tomato and Broccoli, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Low-Fat Milk  
ไข่คน, มะเขือเทศอบและบร็อคโคลี่, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ  
Calories 656 Kcal. / CHO 49% / Prot 20% / Fat 31%

WESTERN

- W1** Chicken Cream Soup, Soft Rolls with Jam and Butter, Low-fat Yoghurt, Fresh Fruit and Drink  
ซูปครีมไก่, ขนมปังโรลกับเนยสด, โยเกิร์ตไขมันต่ำ, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 532 Kcal. / CHO 50% / Prot 16% / Fat 34%
- W2** Grilled Ham Steak, Roasted Tomato and Broccoli, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Drink  
แฮมสเต็ก, มะเขือเทศอบและบร็อคโคลี่, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 640 Kcal. / CHO 49% / Prot 17% / Fat 34%

JAPANESE

- J1** Steamed Japanese Rice served with Grilled Fish Fillet Shioyaki (Salted Grill), Mashed Turnip with Shoyu, Chilled Fresh Bean Curd, Wakame Soup, Fresh Fruit and Drink  
ご飯、焼き魚、大根おろし、冷奴、わかめスープ、果物、ジュース  
Calories 524 Kcal. / CHO 50% / Prot 17% / Fat 33%
- J2** Steamed Japanese Rice served with Fried Eggs, Boiled Mixed Vegetable Salad, Boiled Okra, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本米と目玉焼き、煮ミックス野菜サラダ、煮okra、味噌汁、新鮮な果物と飲み物  
Calories 542 Kcal. / CHO 51% / Prot 17% / Fat 32%

HALAL

- H1** Cheese Omelette with Chicken Sausage, Arabic Bread, Fresh Fruit and Tea  
عجة مع سجق الدجاج والجبن، الخبز العربي، الفواكه الطازجة والشاي  
Calories 616 Kcal. / CHO 45% / Prot 23% / Fat 32%
- H2** Boiled Eggs, Stewed Beans served with Arabic Bread, Fresh Fruit and Tea  
بيض مسلوق، فول مطبوخ يقدم مع الخبز العربي، الفواكه الطازجة والشاي  
Calories 561 Kcal. / CHO 49% / Prot 21% / Fat 30%



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

| LUNCH อาหารกลางวัน |

THAI

- T1** Fried Rice with Chicken, Chinese Cabbage and Seaweed with Minced Pork Broth, Boiled Green Beans in Syrup and Drink  
ข้าวผัดไก่, แกว่จืดผัดกาดขาวสาหร่ายหมูสับ, ถั่วเขียวต้มน้ำตาลและเครื่องดื่ม  
Calories 632 Kcal. / CHO 48% / Prot 18% / Fat 34%
- T2** Steamed Rice served with Stir-fried Broccoli and Carrots, Spicy Beef Curry, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับผัสดบร็อคโคลี่แครอทแกงเผ็ดเนื้อ, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 654 Kcal. / CHO 46% / Prot 18% / Fat 36%

VEGETARIAN

- V1** Steamed Rice served with Stir-fried Bitter Melon with Egg, Braised Vegetarian Pork and Bean Curd Sheet in Chinese Herbal Soup, Boiled Green Beans in Syrup and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับมะระผัดไข่, หมูเจตุ๋นยาจีนใส่ฟองเต้าหู้, ถั่วเขียวต้มน้ำตาลและเครื่องดื่ม  
Calories 607 Kcal. / CHO 54% / Prot 14% / Fat 32%
- V2** Tomato Cream Soup, Penne with Pesto Sauce, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
ซูปมะเขือเทศ, เพนเนซอสเพสโต้ใส่เต้าหู้, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 683 Kcal. / CHO 51% / Prot 15% / Fat 34%

WESTERN

- W1** Tomato Cream Soup, Roasted Chicken with Rosemary Sauce served with Mashed Potatoes, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
ซูปครีมมะเขือเทศ, ไก่อบโรสแมรี่เสิร์ฟกับมันฝรั่งบด, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 771 Kcal. / CHO 45% / Prot 18% / Fat 37%
- W2** Boiled Eggs Potato Salad, Penne with Beef Bolognese Sauce, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
สลัดไข่ต้มมันฝรั่ง, เพนเนซอสเนื้อโบโลญเนส, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 732 Kcal. / CHO 57% / Prot 15% / Fat 28%

JAPANESE

- J1** Pork Shabu, Fresh Fruit and Drink  
豚しゃぶ、新鮮な果物と新鮮なジュース  
Calories 547 Kcal. / CHO 50% / Prot 20% / Fat 30%
- J2** Steamed Japanese Rice served with Grilled Fish Teriyaki, Boiled Chicken with Turnip, Chilled Chinese Cabbage, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本米と魚照り焼き、煮大根鶏肉、冷やし白菜、味噌汁、新鮮な果物と飲み物  
Calories 565 Kcal. / CHO 55% / Prot 20% / Fat 25%

HALAL

- H1** Cream of Chicken Soup, Cucumber and Tomato Salad, Mandi Rice with Spiced Fish, Fresh Fruit and Drink  
ครีม شوربة الدجاج، سلطة الطماطم والخيار، مندي الأرز مع القريدس التوابل، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 792 Kcal. / CHO 51% / Prot 18% / Fat 31%
- H2** Tabouleh Salad, Kabsah Rice served with Fish Curry, Rice Pudding and Drink  
سلطة التبولة، الأرز برياني يقدم مع كاري السمك وبودنغ الأرز، عصير الفواكه  
Calories 765 Kcal. / CHO 52% / Prot 18% / Fat 30%

| DINNER อาหารเย็น |

THAI

- T1** Steamed Rice served with Spicy Sweet and Sour Vegetable and fish Soup, Stir-fried Chicken with Ginger, Banana Cake and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับแกงส้มปลาผักรวม, ไก่ผัดขิง, แเค้กกล้วยหอมและเครื่องดื่ม  
Calories 717 Kcal. / CHO 47% / Prot 17% / Fat 36%
- T2** Steamed Rice served with Chinese Vegetable and Chicken Stew, Stir-fried Pork with Fresh Chilli, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับต้มจับฉ่ายใส่ไก่, หมูผัดพริกสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 577 Kcal. / CHO 52% / Prot 15% / Fat 33%

VEGETARIAN

- V1** Steamed Rice served with Chinese Vegetables and Bean Curd Stew, Stir-fried Vegetarian Pork with Fresh Chilli, Fresh Fruit and Drink  
ข้าวสวยเสิร์ฟกับต้มจับฉ่ายใส่เต้าหู้หมูเจ, เต้าหู้ผัดพริกสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 608 Kcal. / CHO 57% / Prot 16% / Fat 27%
- V2** Broccoli Cream Soup, Bean Curd Basquaise served with Rice Pilaf, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
ซูปครีมบร็อคโคลี่, เต้าหู้ราดซอสพริกหวานเสิร์ฟกับข้าวปิลาล, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 683 Kcal. / CHO 53% / Prot 16% / Fat 31%

WESTERN

- W1** Broccoli Cream Soup, Chicken Basquaise served with Rice Pilaf, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink  
ซูปครีมบร็อคโคลี่, สตูร์ไก่พริกหวานเสิร์ฟกับข้าวปิลาล, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม  
Calories 726 Kcal. / CHO 48% / Prot 19% / Fat 33%
- W2** Pasta and Ham Salad, Meat Loaf with Onion Gravy served with Baked Potatoes, Soft Roll and Butter, Carrots Cake and Drink  
สลัดพาสต้าและแฮม, มีทโลฟซอสเกรวี่หัวหอมเสิร์ฟกับมันฝรั่งอบ, ขนมปังโรลกับเนยสด, แเค้กแครอทและเครื่องดื่ม  
Calories 676 Kcal. / CHO 41% / Prot 17% / Fat 42%

JAPANESE

- J1** Steamed Japanese Rice served with Deep-Fried Pork with Japanese Yellow Curry, Chilled Chinese Mustard Cabbage, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink  
蒸し日本米とんかつカレー、冷やし中国マスタードキャベツ、味噌汁、新鮮な果物と新鮮なジュース  
Calories 641 Kcal. / CHO 56% / Prot 19% / Fat 25%
- J2** Steamed Japanese Rice served with Boiled Fish in Soy Sauce, Boiled Potatoes and Pork, Steamed Egg Custard, Osumono Soup, Fresh Fruit and Drink  
ご飯、煮魚、ジャガイモの煮物、茶碗蒸し、吸物、果物、ジュース  
Calories 623 Kcal. / CHO 56% / Prot 22% / Fat 22%

HALAL

- H1** Eggplant Salad, Beef and Okra Curry served with Arabic Bread, Fresh Fruit and Drink  
سلطة الباذنجان، كاري البامية مع لحم البقر يقدم مع الخبز العربي، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 636 Kcal. / CHO 48% / Prot 18% / Fat 34%
- H2** Salba Salad, Chicken Biryani, Vegetable Soup, Fresh Fruit and Drink  
سلطة سلبا، دجاج مشوي، شوربة الخضار، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه  
Calories 671 Kcal. / CHO 56% / Prot 18% / Fat 26%

DIET TIP



DIABETIC DIET

**Benefits**  
Incorporated with medications to control blood glucose, body weight and prevent complications e.g. cardiovascular diseases

**Food Character**  
Calorie, type and amount of carbohydrates are limited.

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

Healthy Diet Tips

- Create your healthy eating plan
1. Eat wide variety of food.
  2. Choose fibre-rich food such as vegetables, fruits, whole grains and legumes (beans and peas).
  3. Eat meals and snack at regular intervals everyday.
  4. Eat the same amount of each day.
  5. Do not skip meals or snacks.
  6. Avoid the combination of high fat and high sugar food.

อาหารเบาหวาน

คุณประโยชน์

จำกัดแคลอรี รวมทั้งชนิด และปริมาณคาร์โบไฮเดรต

ลักษณะอาหาร

ดังนั้นอาหารจึงมีรสชาติจัด หรือมีความอ่อนนุ่มน้อยกว่าอาหารทั่วไป

สารน้ำรู้ แต่ผู้รักสุขภาพ

วางแผนการรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพที่ดีของคุณ

1. รับประทานอาหารอย่างหลากหลาย
2. เลือกรับประทานอาหารที่มีใยอาหารสูง เช่น ผัก ผลไม้ ธัญพืช และพืชจำพวกที่มีฝัก (ถั่วเหลือง และถั่วลิ้นเตา)
3. รับประทานอาหาร และอาหารว่างให้ตรงเวลา
4. รับประทานอาหารในปริมาณที่เท่ากันทุกวัน
5. อยากรับประทานอาหารเมื่อใดมีอีกหนึ่งหรือสองอาหารว่าง
6. หลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมัน และน้ำตาลสูง



กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ ถ้ามีความประสงค์รับประทานข้าวกล้อง หรือ ขนมปังโฮวีต • ควรรับประทานอาหารทันที หลังจากที่ได้รับการจัดส่ง