

FRIDAY วันศุกร์

| BREAKFAST อาหารเช้า |

THAI

- T1

Congee with Minced Pork, Poached Egg, Fresh Fruit and Drink
โจ๊กหมูสับใส่ไข่, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 481 Kcal. / CHO 56% / Prot 16% / Fat 28%
- T2

Boiled Rice served with Stir-fried Bean Curd and Minced Pork, Stir-fried Morning Glory, Fresh Fruit and Drink
ข้าวต้มเสิร์ฟกับผัดเต้าหู้ไก่สับ, ผัดผักบุ้ง, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 509 Kcal. / CHO 57% / Prot 17% / Fat 26%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Stir-fried Vegetarian Protein with Spring Onions, Stir-fried Morning Glory, Fresh Fruit and Low-Fat Milk
ข้าวสวยเสิร์ฟกับโปรตีนเกษตรกับต้นหอม, ผัดผักบุ้ง, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 590 Kcal. / CHO 54% / Prot 16% / Fat 30%
- V2

Tomato and Mushroom Omelette, Baked Beans, Broccoli, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Low-Fat Milk
ออมเล็ทมะเขือเทศกับเห็ด, ถั่วอบซอสมะเขือเทศ, บร็อคโคลี่, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ
Calories 672 Kcal. / CHO 44% / Prot 19% / Fat 37%

WESTERN

- W1

Bircher Muesli, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Drink
มูสลี่ผสมโยเกิร์ตและผลไม้อบแห้ง, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 605 Kcal. / CHO 65% / Prot 13% / Fat 22%
- W2

Tomato and Mushroom Omelette, Steamed Sausage, Baked Beans, Broccoli, Toasts with Jam and Butter, Fresh Fruit and Drink
ออมเล็ทมะเขือเทศกับเห็ด, ไส้กรอกนึ่ง, ถั่วอบซอสมะเขือเทศ, บร็อคโคลี่, ขนมปังปิ้งกับเนยสดและแยม, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 717 Kcal. / CHO 51% / Prot 17% / Fat 32%

JAPANESE

- J1

Steamed Japanese Rice served with Grilled Fish Teriyaki, Mashed Turnip with Shoyu, Chilled Golden Mushrooms, Seafood Soup, Fresh Fruit and Drink
ご飯、魚照り焼き、大根おろし、茸おひたし、シーフードスープ、果物、ジュース
Calories 628 Kcal. / CHO 55% / Prot 20% / Fat 25%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Fried Eggs and Ham, Dried Turnip in Soy Sauce, Boiled Mixed Vegetables, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink
蒸し日本米と目玉焼きとハム、醤油煮干し大根、煮盛り合わせ野菜、味噌汁、新鮮な果物と新鮮なジュース
Calories 596 Kcal. / CHO 50% / Prot 20% / Fat 30%

HALAL

- H1

Cheese Omelette, Hummus served with Arabic Bread, Fresh Fruit and Tea
عجة الطماطم، الخبز العربي، لبن، الفواكه الطازجة والشاي
Calories 685 Kcal. / CHO 47% / Prot 20% / Fat 33%
- H2

Shakshoukah with Onion and Tomato, Fried Beans, Arabic Bread, Fresh Fruit and Tea
شكشوكة مع الطماطم والبصل يقدم مع الخبز العربي، الزبادي قليل الدسم، الفواكه الطازجة والشاي
Calories 694 Kcal. / CHO 44% / Prot 20% / Fat 36%



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

| LUNCH อาหารกลางวัน |

THAI

- T1

Stir-fried Chicken Sukiyaki, Sticky Rice Pudding with Taro and Drink
ผัดสุกียากี้ไก่, ข้าวเหนียวเปียกเผือกและเครื่องดื่ม
Calories 714 Kcal. / CHO 48% / Prot 17% / Fat 35%
- T2

Steamed Rice served with Stir-fried Beef in Black Pepper Sauce, Chicken and Potato Soup, Fresh Fruit and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับเนื้อผัดพริกไทยดำ, ซุปไก่มันฝรั่ง, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 619 Kcal. / CHO 48% / Prot 19% / Fat 33%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Bean Curd Massaman Curry, Stir-fried Vegetarian Protein with Cauliflower, Sticky Rice Pudding with Taro and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับแกงมัสมั่นเต้าหู้, ผัสดอกกะหล่ำโปรตีนเกษตร, ข้าวเหนียวเปียกเผือกและเครื่องดื่ม
Calories 740 Kcal. / CHO 49% / Prot 17% / Fat 34%
- V2

Green Peas Soup, Bean Curd Stew served with Mashed Potatoes, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Low-Fat Milk
ซุปรวมถั่วลันเตา, สตูร์เต้าหู้เสิร์ฟกับมันฝรั่งบด, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ
Calories 752 Kcal. / CHO 49% / Prot 18% / Fat 33%

WESTERN

- W1

Green Peas Cream Soup, Fish Fillet with Herb Crumbs served with Boiled Potatoes, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink
ซุปรวมถั่วลันเตา, ปลาอบเกล็ดขนมปังและสมุนไพรเสิร์ฟกับมันฝรั่งต้ม, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 758 Kcal. / CHO 43% / Prot 21% / Fat 36%
- W2

Tuna Salad, Polish Pork Stew served with Mashed Potatoes, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink
สลัดทูน่า, สตูร์หมูโปแลนด์เสิร์ฟกับมันฝรั่งบด, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 631 Kcal. / CHO 46% / Prot 18% / Fat 36%

JAPANESE

- J1

Chicken and Boiled Egg Soba Noodle Soup. Fresh Fruit and Drink
鶏肉とゆで卵そば、新鮮な果物と飲み物
Calories 494 Kcal. / CHO 48% / Prot 20% / Fat 32%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Crumbed Chicken, Boiled Pumpkin and Okra, Chilled Chinese Cabbage, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink
蒸し日本米、煮鶏肉かぼちゃとオクラ、冷やし白菜、味噌汁、新鮮な果物と新鮮なジュース
Calories 659 Kcal. / CHO 51% / Prot 18% / Fat 31%

HALAL

- H1

Cream of Corn Soup, Chicken Tikka served with Arabic Bread, Fresh Fruit and Drink
شورية المعكرونة الأرز، الأرز المقلي الزبدة يقدم مع الروبيان الناشف، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه
Calories 612 Kcal. / CHO 52% / Prot 18% / Fat 30%
- H2

Arabic Salad, Beef Biryani, Fresh Fruit and Drink
سلطة فتوش، البرياني مع دجاج مشوي، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه
Calories 663 Kcal. / CHO 51% / Prot 18% / Fat 31%

| DINNER อาหารเย็น |

THAI

- T1

Steamed Rice served with Tom Yum Chicken Soup, Stir-fried Fish with Chinese Celery, Fruit Jelly and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับต้มยำไก่, ปลาผัดต้นช่าย, เยลลี่ผลไม้และเครื่องดื่ม
Calories 624 Kcal. / CHO 51% / Prot 20% / Fat 29%
- T2

Steamed Rice served with Chicken and Winter Melon Green Curry, Stir-fried Cabbage with Pork, Fresh Fruit and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับแกงเขียวหวานพริกใส่เต้าหู้, ผัดกะหล่ำปลีหมูเจ, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 686 Kcal. / CHO 44% / Prot 17% / Fat 39%

VEGETARIAN

- V1

Steamed Rice served with Vegetarian Chicken and Bean Curd with Winter Melon in Green Curry, Stir-fried Cabbage with Vegetarian Pork, Fresh Fruit and Drink
ข้าวสวยเสิร์ฟกับแกงเขียวหวานพริกใส่เต้าหู้, ผัดกะหล่ำปลีหมูเจ, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 555 Kcal. / CHO 62% / Prot 14% / Fat 24%
- V2

Summer Salad, Channa Masala served with Rice, Fresh Fruit and Low Fat Milk
ซั่มเมอร์สลัด, แกงมาชาลาถั่วลูกไก่เสิร์ฟกับข้าวสวย, ผลไม้สดและนมสดไขมันต่ำ
Calories 616 Kcal. / CHO 57% / Prot 17% / Fat 26%

WESTERN

- W1

Mushroom Cream Soup, Beef Fillet Steak with Tarragon Sauce with Roasted Potatoes, Soft Roll and Butter, Fresh Fruit and Drink
ซุปรวมเห็ด, สเต็กเนื้อขอสหาร์รากอนเสิร์ฟกับมันฝรั่งอบ, ขนมปังโรลกับเนยสด, ผลไม้สดและเครื่องดื่ม
Calories 645 Kcal. / CHO 45% / Prot 20% / Fat 35%
- W2

Summer Salad, Chicken Lasagne, Garlic Bread, Chocolate Layer Cake and Drink
ซั่มเมอร์สลัด, ลาซานญ่าไก่, ขนมปังกระเทียม, ช็อคโกแลตเค้กและเครื่องดื่ม
Calories 666 Kcal. / CHO 48% / Prot 18% / Fat 34%

JAPANESE

- J1

Garlic Fried Rice served with Grilled Chicken Teriyaki, Potato Salad, Chilled Bean Sprouts, Miso Soup, Fresh Fruit and Drink
ニンニクチャーハン、鶏肉照り焼き、ポテトサラダ、冷しもやし、味噌汁、新鮮な果物と新鮮なジュース
Calories 703 Kcal. / CHO 52% / Prot 18% / Fat 30%
- J2

Steamed Japanese Rice served with Crumbed Fish, Crab Stick Salad, Wakame Soup, Fresh Fruit and Drink
ご飯、魚フライ、かにカマサラダ、わかめスープ、果物、ジュース
Calories 574 Kcal. / CHO 52% / Prot 17% / Fat 31%

HALAL

- H1

Vegetable Soup, Spaghetti with shrimp in Tomato Sauce, Fresh Fruit and Drink
كريم شوربة البطاطس، شيش كباب، حمص يقدم مع الخبز العربي، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه
Calories 711 Kcal. / CHO 51% / Prot 17% / Fat 32%
- H2

Cream of Mushroom Soup, Stewed Fish with Beans served with Arabic bread, Fresh Fruit and Drink
سلطة عربية، الفاصوليا الخضراء و كاري السمك يقدم مع الخبز العربي، الفواكه الطازجة وعصير الفواكه
Calories 675 Kcal. / CHO 51% / Prot 19% / Fat 30%

DIET TIP



LOW RESIDUAL DIET

Benefits

Incorporated with physician's care plan to help reduce the frequency and volume of stools while prolonging intestinal transit time.

Food Character

The use of high fiber diet such as fruits and vegetables as well as whole grains and beans are limited.

Therefore, food may not be as bulky as usual.

Healthy Diet Tips

Allowed diet for patient on low residual diet

1. White bread, refined pasta or cereals, white rice, well cooked meat, and poultry or fish can be included in the meal.
2. Instead of directly consuming vegetables which are high in fibre, broths or strained soups can be options.
3. Fresh juices without any pulp can be used in this diet.
4. Margarine, butter and various oils are allowed.

อาหารลดปริมาณกากใยอาหาร

คุณประโยชน์

ใช้ร่วมกับแผนการรักษาของแพทย์ เพื่อช่วยลดปริมาณ และความถี่ในการถ่ายอุจจาระ ช่วยเพิ่มระยะเวลาในการพักตัวของอุจจาระในลำไส้ให้นานขึ้น

ลักษณะอาหาร

จำกัดการใช้อาหารที่มีปริมาณเส้นใยสูง ได้แก่ ผลไม้ ตัก ธัญพืช และถั่ว ดังนั้นอาหารจะประกอบด้วยข้าวแบ่ง และเนื้อสัตว์ แต่ไม่มีผัก ผลไม้ ถั่ว และธัญพืช

สารน้ำรั้ว แต่ผู้รักสุขภาพ

การจัดอาหารที่มีใยอาหารต่ำสำหรับผู้ป่วย

1. การจัดอาหารแต่ละมื้อควรใช้ ขนมปังขาว ข้าวสารขาว เนื้อสัตว์ปรุงสุกไก่ และปลา
2. เลี่ยงการบริโภคผักที่มีกากใยสูงโดยตรง แต่นำไปใช้วิธีการต้มหรือทำเป็นซุปร
3. สามารถบริโภคน้ำผลไม้ที่ไม่มีเนื้อผลไม้ และเส้นใยผลไม้ในน้ำผลไม้ที่บริโภค
4. สามารถบริโภคมาการีน เนย และน้ำมันต่างๆ



กรุณาแจ้งเจ้าหน้าที่ ถ้ามีความประสงค์รับประทานข้าวกล้อง หรือ ขนมปังโฮวีต • ควรรับประทานอาหารทันที หลังจากที่ได้รับการจัดส่ง