

คู่มือการจัดทำรายการเมนูอาหารหมุนเวียน
โรงพยาบาลศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

จัดทำโดย

หน่วยงานโภชนาการ (โรงอาหาร รพ.)

คู่มือการจัดทำเมนูอาหารหมุนเวียนสำหรับผู้รับบริการในโรงพยาบาล ส่งเสริมสุขภาพ และศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

คู่มือฉบับนี้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติในการจัดบริการอาหารสำหรับหญิงตั้งครรภ์/ หญิงหลังคลอด และเด็กปฐมวัยในศูนย์ส่งเสริมพัฒนาการเด็กปฐมวัย (Daycare) ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี โดยมุ่งเน้นการบูรณาการหลักโภชนาการบำบัด (Clinical Nutrition) เข้ากับบริบทของการบริหารจัดการการจัดอาหารให้กับผู้รับบริการ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี

1. มาตรฐานโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1.1 เป้าหมายพลังงานและสารอาหาร (DRI)

อ้างอิงปริมาณสารอาหารที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย (พ.ศ. 2563) โดยเน้นการเพิ่มปริมาณพลังงานในแต่ละไตรมาส (+100 กิโลแคลอรี, +300 กิโลแคลอรี และ +500 กิโลแคลอรี ตามลำดับ) และโปรตีนในแต่ละไตรมาส (+1 กรัม, +10 กรัม และ +31 กรัม ตามลำดับ) ดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย	พลังงาน/โปรตีน
ไตรมาส 1	1,880 kcal / 54 g
ไตรมาส 2	2,080 kcal / 64 g
ไตรมาส 3	2,280 kcal / 84 g
ให้นมบุตร 0-5 เดือน (โปรตีน +19 กรัม)	2,280 kcal / 72 g
ให้นมบุตร 6-11 เดือน (โปรตีน +13 กรัม)	2,080 kcal / 66 g

แหล่งอ้างอิง: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ปริมาณสารอาหารอ้างอิงที่ควรได้รับประจำวันสำหรับคนไทย พ.ศ. 2563. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ.วี. โปรเกรสซีฟ; 2563

1.2 ปริมาณอาหารอ้างอิงสำหรับจัดให้กับผู้รับบริการ

เพื่อให้ผู้รับบริการได้รับสารอาหารที่เพียงพอ งานโภชนาการ (โรงอาหาร รพ.) ได้อ้างอิงปริมาณอาหารที่แนะนำให้กินใน 1 วัน ตามธงโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ ไตรมาสที่ 3 และหญิงให้นมบุตร 6 เดือนแรก และธงโภชนาการสำหรับเด็กอายุ 2-5 ปี สำนักโภชนาการ กรมอนามัย ดังนี้

กลุ่มเป้าหมาย	ข้าว-แป้ง (ทัพพี)	เนื้อสัตว์ (ช้อน กินข้าว)	ผัก (ทัพพี)	ผลไม้ (ส่วน)	นม (แก้ว)
หญิงตั้งครรภ์ไตรมาสที่ 3 และหญิง ให้นมบุตร 6 เดือนแรก	9	12 (และไข่ 1 ฟอง)	4	4	2
เด็กอายุ 2-5 ปี	4	6 (และไข่ 1 ฟอง)	1.5	2	2

แหล่งอ้างอิง: สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

2. สารอาหารรองที่สำคัญสำหรับหญิงตั้งครรภ์ หญิงให้นมบุตร และเด็กอายุ 1-3 ปี

2.1 สารอาหารรองที่สำคัญสำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

สารอาหารรอง	ปริมาณที่แนะนำต่อวัน (Thai DRI)	ความสำคัญและหน้าที่ [Passage]
โฟเลต (Folate)	550 - 600 ไมโครกรัม	จำเป็นต่อการสร้างเซลล์สมองและปิดหลอดประสาทในช่วงเดือนแรกของการตั้งครรภ์
ธาตุเหล็ก (Iron)	27 มิลลิกรัม (หรือเสริมยา 60 มก./วัน)	เป็นองค์ประกอบหลักของฮีโมโกลบิน ป้องกันภาวะซีด และส่งออกซิเจนไปยังทารก
ไอโอดีน (Iodine)	200 - 250 ไมโครกรัม	พัฒนาการทางสมอง ระบบประสาท และป้องกันโรคเอ๋อในทารก
แคลเซียม (Calcium)	800 - 1,000 มิลลิกรัม	เสริมสร้างกระดูกและฟันของแม่และทารก ป้องกันภาวะกระดูกพรุนในแม่
วิตามินซี (Vitamin C)	85 - 95 มิลลิกรัม	ช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็ก สร้างคอลลาเจน และเสริมภูมิคุ้มกัน
วิตามินเอ (Vitamin A)	700 - 800 ไมโครกรัม RE	ช่วยในการมองเห็น การเจริญเติบโตของเซลล์ และระบบภูมิคุ้มกัน
สังกะสี (Zinc)	11 มิลลิกรัม	ช่วยในการสร้างอวัยวะและเนื้อเยื่อของทารก และเสริมภูมิคุ้มกัน

2.2 สารอาหารรองที่สำคัญสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี

สำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี สารอาหารรองเน้นไปที่การพัฒนาสมองและกระดูกเป็นหลัก โดยมีเกณฑ์แนะนำต่อหน่วยบริโภคหรือต่อวันดังนี้

- ธาตุเหล็ก: แนะนำ 5 มิลลิกรัมต่อวัน (ตามเกณฑ์ Thai DRI สำหรับเด็ก 1-3 ปี) หรือในกลุ่มเด็กก่อนเรียนอาจต้องการถึง 10-18 มิลลิกรัม เพื่อสร้างฮีโมโกลบิน
- แคลเซียม: แนะนำ 500 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อการพัฒนาของกระดูกและฟัน
- วิตามินเอ: แนะนำ 300 ไมโครกรัม RE ต่อวัน
- ไอโอดีน: แนะนำ 90 ไมโครกรัมต่อวัน เพื่อพัฒนาการทางสติปัญญา
- สังกะสี: แนะนำ 4.4 มิลลิกรัมต่อวัน เพื่อส่งเสริมการเจริญเติบโต

2.3 วัตถุดิบและเมนูสำหรับบำรุงสุขภาพแม่และเด็ก

- แหล่งโปรตีนและธาตุเหล็กสูง (Iron & Protein Sources):
 - ตับและเลือด: เป็นแหล่งของธาตุเหล็กแบบฮีม (Heme iron) ที่ร่างกายดูดซึมได้ดีที่สุด ช่วยป้องกันภาวะโลหิตจาง โดยจัดเมนูที่มีตับหรือเลือดอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์
 - เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน: เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ และไข่ (แนะนำให้ทานไขวันละ 1 ฟอง)
 - ปลาทะเลและปลาไทย: เช่น ปลานิล ปลากระพง และปลาทู อุดมด้วยโปรตีนย่อยง่าย ไอโอดีน และดีเอชเอ (DHA) ที่จำเป็นต่อสมอง
 - เต้าหู้และถั่วเมล็ดแห้ง: ให้โปรตีนพืชและแคลเซียมสูง

- ผักและสมุนไพรเรียกน้ำนม/บำรุงเลือด (Galactagogues & Micronutrients):
 - หัวปลี: มีธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัสสูง ช่วยบำรุงเลือดและกระตุ้นการสร้างน้ำนม
 - จิง: ช่วยขับลม เพิ่มการไหลเวียนโลหิต และกระตุ้นการหลั่งน้ำนม
 - ตำลึงและผักใบเขียวเข้ม: เป็นแหล่งของโฟเลต วิตามินเอ และธาตุเหล็ก
 - ฟักทอง: อุดมด้วยเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ และใยอาหาร ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันและระบบขับถ่าย
 - กุยช่าย: ช่วยบำรุงน้ำนมและมีธาตุเหล็ก
- คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน: เช่น ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ และมันเทศ เพื่อให้พลังงานที่ยั่งยืนและวิตามินบี 1

2.4 การจัดอาหารเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการได้รับสารอาหาร (Clinical Key Points):

- การเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก: ควรจัดให้มี ผลไม้ที่มีวิตามินซีสูง (เช่น ส้ม ฝรั่ง มะละกอสุก) ในมื้ออาหารที่มีธาตุเหล็ก เพราะวิตามินซีช่วยเพิ่มการดูดซึมเหล็กที่ไม่ใช่ฮีโมไนด์
- สิ่งที่ต้องเลี่ยงพร้อมมื้ออาหาร: งดดื่มชา กาแฟ หรือนม พร้อมมื้ออาหารหลักที่มีธาตุเหล็ก เพราะสารแทนนินและแคลเซียมจะขัดขวางการดูดซึมธาตุเหล็ก
- ความปลอดภัยของเด็ก: อาหารเด็กต้อง งดการปรุงรสจัด (หวาน/เค็ม) และห้ามใส่ผงชูรสเด็ดขาด เพื่อลดภาระการทำงานของไต
- ความถี่ในการเสริมเหล็ก: สำหรับเด็กเล็ก ควรจัดเมนูที่มี ตับหรือเลือด อย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อป้องกันภาวะซีด
- การดื่มน้ำ: หญิงให้นมบุตรควรดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย 8-12 แก้วต่อวัน เพื่อช่วยในการผลิตน้ำนม

3. การจัดอาหารบำบัดโรคเฉพาะ (Therapeutic Diets) สำหรับหญิงตั้งครรภ์และหญิงให้นมบุตร

3.1 การจัดการโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวาน (GDM)

อาหารเบาหวานขณะตั้งครรภ์ (GDM) ต้องคำนึงถึงการกระจายคาร์โบไฮเดรต (Carbohydrate Distribution) เพื่อควบคุมระดับน้ำตาลหลังอาหาร (Postprandial glucose) แบ่งออกเป็นมื้อย่อย 5 - 6 มื้อต่อวัน (3 มื้อหลัก 3 มื้อว่าง) เพื่อรักษาระดับน้ำตาลให้คงที่:

- คาร์โบไฮเดรต (40 - 55% ของพลังงานรวม):
 - ควรได้รับไม่น้อยกว่า 175 กรัมต่อวัน เพื่อให้เพียงพอต่อการพัฒนาสมองของทารก
 - มื้อเช้า: จำกัดที่ 15 - 30 กรัม (1 - 2 ส่วน) เนื่องจากน้ำตาลมักสูงในตอนเช้า
 - มื้อกลางวันและเย็น: มื้อละประมาณ 45 กรัม (3 ส่วน)
 - มื้อว่างและก่อนนอน: มื้อละ 15 - 30 กรัม (1 - 2 ส่วน)
- โปรตีน: แนะนำที่ 1.1 กรัม/กก./วัน หรือเพิ่มจากปกติวันละ 25 กรัม (กรณีครรภ์แฝดเพิ่ม 50 กรัม)
- ไขมัน (30% ของพลังงานรวม): เน้นไขมันไม่อิ่มตัว (MUFA/PUFA) เช่น น้ำมันรำข้าว น้ำมันมะกอก และเลี่ยงไขมันอิ่มตัวน้อยกว่า 10%

3.2 การจัดการโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องลดไขมัน (Low-fat diet)

- คาร์โบไฮเดรต (Carbohydrates): 55–65% ของพลังงานทั้งหมด (เน้นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน)
- โปรตีน (Protein): 15–20% ของพลังงานทั้งหมด (เน้นโปรตีนไขมันต่ำมาก เช่น สันในไก่, เนื้ออกไก่ลอกหนัง, ปลา, ไข่ขาว, เต้าหู้)
- ไขมัน (Fat): 15–25% ของพลังงานทั้งหมด (หลีกเลี่ยงไขมันอิ่มตัวและไขมันทรานส์)

3.2.1 หลักการจัดและประกอบอาหารในโรงพยาบาล (Meal Planning Guidelines)

- ปรับเปลี่ยนวิธีการปรุงประกอบอาหาร:
 - งด: อาหารทอดทุกชนิด, อาหารผัดที่ใช้ไขมันปริมาณมาก, อาหารแกงกะทิ/ของหวานใส่กะทิ, หนังและมันสัตว์
 - ใช้: วิธีการ ต้ม, นึ่ง, ย่าง, อบ, หรือตุ๋น แทนการทอด/ผัด
- การเลือกวัตถุดิบไขมันต่ำ (Low-Fat Ingredients):
 - เนื้อสัตว์: ใช้เนื้อสัตว์เนื้อแดงไม่ติดมัน, อกไก่ลอกหนัง, ปลาน้ำจืด/ทะเล, ไข่ขาว
 - นมและผลิตภัณฑ์จากนม: เลือกใช้ผลิตภัณฑ์นมไขมันต่ำ
 - ไขมัน: หากต้องใช้ไขมันปรุงอาหารจะจำกัดไม่เกิน 1–2 ช้อนชาต่อมื้อ และเลือกใช้ไขมันที่มีไขมันไม่อิ่มตัวสูง หลีกเลี่ยงเมนูแกงกะทิ

3.3 การจัดการโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องเพิ่มโปรตีน (High-protein diet)

- เพิ่มเนื้อสัตว์ 1 ส่วน (2 ช้อนกินข้าว) ต่อมื้อ เช่น ไข่ไก่ 1 ฟอง (ควรทานวันละ 1 ฟองทุกวัน), เต้าหู้แข็ง 1/2 แผ่น หรือ เต้าหู้ขาวอ่อน 2/3 หลอด, นมจืด 1 แก้ว/กล่อง (240 มล.)

3.4 การจัดการโภชนาการสำหรับหญิงตั้งครรภ์ที่ต้องจำกัดโซเดียม (Low Salt / Low Sodium -diet)

เกณฑ์สูงสุด: โซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัม/วัน

แนวทางปฏิบัติ: หลีกเลี่ยงอาหารแปรรูป (ลูกชิ้น, กุนเชียง) และเครื่องปรุงรสที่มีโซเดียมสูง เน้นการใช้สมุนไพรสดเพื่อเพิ่มรสชาติแทน

4. การจัดบริการอาหารในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 5 ราชบุรี แบ่งตามประเภทอาหารต่างๆ

4.1อาหารธรรมดาสามัญ

หมวดอาหาร	ปริมาณที่ตักต่อคน	หน่วย
ข้าวสวย	3	ทัพพี
เมนูต้ม/แกง		
เนื้อสัตว์	3	ช้อนกินข้าว
ผัก	1.5	ทัพพี
เมนูผัด/ยำ		
เนื้อสัตว์	3	ช้อนกินข้าว
ผัก	1.5	ทัพพี
เมนูน้ำพริก		
น้ำพริก	1	ทัพพี
ผัก	2	ทัพพี
ผลไม้ตามฤดูกาล	1 (1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นพอดีคำ)	ส่วน

หมายเหตุ: อาหารธรรมดา (พิเศษ)

- มื้อเช้า เพิ่มนมรสจืด 1 กล่อง
- มื้อกลางวัน เพิ่มนมถั่วเหลืองสูตรหวานน้อย 1 กล่อง

4.2 อาหารอ่อน (ข้าวต้มกับ)

หมวดอาหาร	ปริมาณที่ตักต่อคน	หน่วย
ข้าวต้ม	4	ทัพพี
เมนูต้ม		
เนื้อสัตว์	3	ช้อนกินข้าว
น้ำตาล	1	ช้อนชา
เมนูผัด		
เนื้อสัตว์	3	ช้อนกินข้าว
ผัก	2	ทัพพี
น้ำมัน	2	ช้อนชา
น้ำตาล	1	ช้อนชา
ผลไม้ตามฤดูกาล	1 (1 ส่วน เท่ากับ 6-8 ชิ้นพอดีคำ)	ส่วน

หมายเหตุ: อาหารอ่อน (พิเศษ)

- มื้อเช้า เพิ่มนมรสจืด 1 กล่อง
- มื้อกลางวัน เพิ่มนมถั่วเหลืองสูตรหวานน้อย 1 กล่อง

5. มาตรฐานโภชนาการสำหรับเด็กเล็ก

5.1 การจัดบริการอาหารสำหรับเด็กอายุ 6-11 เดือน

ตารางพลังงานสารอาหารที่ควรได้รับ และสัดส่วนอาหารแลกเปลี่ยนต่อมื้อ

กลุ่มเป้าหมาย	พลังงานรวม (kcal/วัน)	โปรตีน (g/วัน หรือ g/kg)	สัดส่วน ข้าว : เนื้อ : ผัก : ผลไม้	ข้อกำหนดเฉพาะ
โจ๊กปั่น (6-8 เดือน)	~219 (จาก อาหารเสริม)	~5.4 g (จาก อาหารเสริม)	ข้าวบด 3-4 ช้อน : เนื้อสัตว์/ตับ 1 ช้อน : ผัก 0.5-1 ช้อน	เติมน้ำมันพืช 0.5 ช้อนชา/มื้อ เพื่อช่วยดูดซึมวิตามิน
โจ๊กปั่น (9-11 เดือน)	~323 (จาก อาหารเสริม)	~7.9 g (จาก อาหารเสริม)	ข้าวสายนึ่ง 4 ช้อน : เนื้อสัตว์/ตับ 1 ช้อน : ผัก 1.5 ช้อน	ความละเอียดแบบบดหยาบ ฝึกการเคี้ยว

5.2 การจัดบริการอาหารสำหรับเด็กอายุ 1-3 ปี (Daycare) ต่อ 1 มื้อ

- ข้าว-แป้ง: 1.5 ทัพพี (เน้นธัญพืชเต็มเมล็ด ข้าวไม่ขัดสี)
- เนื้อสัตว์: 2 ช้อนกินข้าว (ไข่ 2 ฟอง/สัปดาห์, ถั่วเมล็ดแห้งสุก 1 ช้อนกินข้าว/สัปดาห์)
- ผัก: 0.5 ช้อนกินข้าว (ปรุงสุกนุ่ม หั่นชิ้นเล็ก)
- ผลไม้: 1 ส่วน (รสธรรมชาติ ไม่หวานจัด)
- นม: 1 แก้ว หรือ 1 กล่อง (รสจืด)
- ไขมัน: 0.5 ช้อนชา
- น้ำตาล: 1 ช้อนชา

5.2.1 การบริหารจัดการอาหารเด็ก

เด็กอายุ 1 ขวบควรเริ่มฝึกกินอาหารที่ใกล้เคียงผู้ใหญ่แต่มีลักษณะ อ่อนนุ่ม (Soft texture) และหั่นชิ้นเล็กพอตัก เพื่อป้องกันการสำลักและฝึกพัฒนาการบดเคี้ยว

5.2.2 มาตรฐานความปลอดภัย

อาหารเด็กต้อง งดการปรุงรสจัด (โซเดียม/น้ำตาล) และห้ามใช้ผงชูรสเด็ดขาด เพื่อป้องกันภาระการทำงานของไตที่หนักเกินไป

6. ตารางเวลาการบริการอาหาร

- มื้อเช้า: 07.15 - 08.15 น.
- มื้อกลางวัน: 11.15 - 12.15 น.
- มื้อเย็น: 15.15 - 16.00 น.
- ขั้นตอนปฏิบัติ: นักโภชนาการต้องตรวจสอบสภาพอาหารให้ตรงกับประเภทอาหารที่แพทย์สั่งก่อนจัดส่งทุกครั้ง

แบบแผนรายการอาหารหมุนเวียน ประจำปี 2569

สัปดาห์ที่ 1

วัน	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น	อาหารอ่อน	อาหารเด็ก
พฤษภาคม	ข้าวต้มกระตูด อ่อน+เห็ดนางฟ้า	ไข่พะโล้+หมู+เต้าหู้ ผัดพริกแกงไก่มะเขือ แคนตาลูป พ.เต้าหู้ปลาผัดคื่นช่าย	แกงส้มผักรวมกุ้ง ปลาทอด สาหร่าย พ.ผัดผักบุ้งไฟแดงหมู	เต้าหู้ต้มพะโล้ ไก่ผัดขิงเห็ดหูหนู / ข้าวต้มไก่บด+แครอท	ไข่พะโล้+หมูสับ+เต้าหู้ ผัดบวบไก่บดแครอท
ศุกร์	ข้าวต้มหมูสับ+ เห็ดหอม	แกงจืดกะหล่ำปลีหมูสับ ลาบไก่สับ เงาะ พ.ผัดผักคะน้ากุ้ง	แกงป่าผักรวมไก่ ไข่ลูกเขย แก้มังกร พ.กุนเชียงผัดตับ	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ปลาทอดเค็ม / ข้าวต้มปลาสด+ขิง	แกงจืดกะหล่ำปลีหมูสับ ลาบไก่สับ+ตับไก่
เสาร์	ข้าวต้มไก่+แครอท	ต้มยำไก่เห็ดนางฟ้า หมูหวาน มะละกอสุก พ.ขนมมันสำปะหลัง	แกงจืดตำลึงหมูเต้าหู้ไข่ ไก่ผัดน้ำพริกเผาต้นหอม กล้วยน้ำว้า พ.ไข่เจียวมะเขือเทศ	เห็ดนางฟ้าผัดโหระพาหมู ไก่รวนเค็ม / ข้าวต้มไก่ชิ้น+เลือดไก่+ เห็ดเข็มเงิน	-
อาทิตย์	ข้าวต้มปลาสด+ ขิง	สุกี้หมูหมัก สาหร่าย พ.ขนมตะโก้	มะระตุ๋นกระตูดอ่อนหมู ไก่ผัดฉ่า ส้มเขียวหวาน พ.เต้าหู้ผัดหวาน	ผัดผักราดข้าวหมูสับ ไข่เจียวมะระ / ข้าวต้มหมูสับ + เห็ดหอม	-
จันทร์	โจ๊กหมูต้บไข่	จ.1 แกงเขียวหวานไก่+ เลือด ปลาทอด แตงโม พ.ผัดผักคะน้าหมูชิ้น	แกงจืดเห็ดสามอย่างไก่ ผัดกระเพราหมูสับแครอท แคนตาลูป พ.ไข่ดาว	ผัดเห็ดรวมหมูสับ ไก่รวนเค็ม / ข้าวต้มไก่บด+แครอท	แกงจืดผักราดข้าวหมูสับ ปลานิลทอด
		จ.2 แกงคั่วฟักไก่ ปลานิลแดดเดียว แก้มังกร พ.ผัดผักคะน้าหมูชิ้น			
		จ.3 ขนมจีน+แกง เขียวหวานไก่+เลือด ปลาทอด แตงโม พ.ขนมกุนเชียง			
อังคาร	ข้าวต้มไก่+แครอท	ต้มจืดถั่วฝักยาวกระตูดอ่อนหมู ผัดพริกแกงไก่มะเขือเปราะ สาหร่าย พ.เต้าหู้ปลาผัดคื่นช่าย	แกงส้มมะละกอ ผัดผักบุ้งไฟแดงหมู แก้มังกร พ.ไก่กระเทียม	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ปีกบนไก่ต้มซีอิ๊วเห็ดหอม / ข้าวต้มกระตูดอ่อน+ เห็ดนางฟ้า	ต้มจืดถั่วฝักยาวหมูสับ ไข่เจียวมะเขือเทศ แพะไข่: ไก่กระเทียม

สัปดาห์ที่ 1

วัน	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น	อาหารอ่อน	อาหารเด็ก
พุธ	ข้าวต้มหมูสับ+เห็ดหอม	พ.1 ข้าวผัดไข่คะน้าหมู มะเขือเทศ แกงจืดเต่างร้านหมูสับ ส้มเขียวหวาน พ.น่องไก่ทอด	ต้มแซ่บกระดูกอ่อนพริก แห้งเห็ดนางฟ้า เต้าหู้ผัดถั่วงอก มะละกอสุก พ.ปลาทูทอด	เต่างร้านผัดไข่ หมูรวนเค็ม / ข้าวต้มไก่ชิ้น+เลือด+ เห็ดชิเมจิ	ข้าวผัดไข่หอมใหญ่ แกงจืดฟักไก่สับ เห็ดหอม //ขนมเปียกอ่อน, ขนม เปียกปูน
		พ.2 ข้าวมันไก่ แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ส้มเขียวหวาน พ.ขนมเผือกกวน			ข้าวมันไก่ แกงจืดฟักเขียวหมูสับ //ขนมเผือกกวน
		พ.3 ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม แกงจืดฟักปักษ์ไก่ ส้มเขียวหวาน พ.ขนมถั่วกวน, ขนมมัน สำปะหลัง			ข้าวหมูแดง+ไข่ต้ม แกงจืดฟักเขียวไก่สับ //ขนมถั่วกวน, ขนมมัน สำปะหลัง

สัปดาห์ที่ 2

วัน	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น	อาหารอ่อน	อาหารเด็ก
พฤหัสบดี	ข้าวต้มกระดูกอ่อน+เห็ดนางฟ้า	แกงจืดเห็ดรวมฟองเต้าหู้ ผัดพริกแกงไก่ถั่ว แคนตาลูป พ.ดับผัดหอมใหญ่	แกงเลียงผักรวมกุ้ง ยำไข่ดาว แตงโม พ.หมูกระเทียม	บวบผัดหมูสับ เต้าหู้ผัดหวาน / ข้าวต้มไก่บด+แครอท	แกงจืดเห็ดรวมฟองเต้าหู้ หมูสับ ไก่กระเทียม
ศุกร์	ข้าวต้มหมูสับ+เห็ดหอม	ต้มยำปลาทุสด ผัดผักกวางตุ้งหมูสับ เงาะ พ.ไก่กระเทียม	แกงจืดตำลึงเต้าหู้ไข่หมู / ต้มเลือดหมู+หมูสับ+ ตำลึง ผัดฉ่าลูกชิ้นปลาทราย แอปเปิ้ล พ.ผัดดอกกะหล่ำหมูชิ้น	ผัดผักกวางตุ้งหมูสับ ไข่เจียวหอมใหญ่ / ข้าวต้มปลาตอลี่+ซิง	แกงจืดผักกาดขาวไก่สับ แครอท เต้าหู้ไข่ผัดหมูสับต้นหอม แพ้ไข่: หมูกระเทียม
เสาร์	ข้าวต้มไก่+แครอท	แกงจืดหัวไชเท้าซี่โครง ไก่ผัดขิงเห็ดหูหนู กล้วยน้ำว้า พ.ขนมตาล	แกงปามะเขือเปราะหมู ไข่เจียวโหระพา แก้วมังกร พ.เต้าหู้ผัดหวาน	ไก่ผัดขิงเห็ดหูหนู หมูหวาน / ข้าวต้มไก่ชิ้น+เลือดไก่+ เห็ดชิเมจิ	-
อาทิตย์	ข้าวต้มปลาตอลี่+ซิง	อา.1 เส้นใหญ่ราดหน้า คะน้าหมู ส้มเขียวหวาน พ.ขนมจีบ อา.2 เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊วหมู พ.ขนมถั่วแปบ อา.3 เส้นใหญ่ผัดซีอิ๊ว พ.ขนมถั่วแปบ	แกงส้มผักรวมกุ้ง ไก่กระเทียม สาหร่าย พ.ผัดบร็อกโคลี่หมูชิ้น	ผัดผักบุ้งหมูสับ ไข่เจียวมะเขือเทศ / ข้าวต้มหมูสับ+ เห็ดหอม	-
จันทร์	โจ๊กหมูดับไข่	จ.1 ต้มกะทิสายบัวปลาทุ ควักลิ้งหมูสับสมุนไพร แตงโม พ.ไข่ตุ๋นเห็ดหอม จ.2 ต้มข้าวไก่เห็ดนางฟ้า+ เลือด ฟักทองผัดไข่ พ.ผัดผักระต่ายฮ่องกง จ.3 แกงคั่วฟักทอง ไข่ต้ม พ.กวยช่ายผัดตับแครอท	แกงจืดฟักเขียวปีกไก่ เต้าหู้หมูผัดน้ำพริกเผา ต้นหอม แก้วมังกร พ.ผัดถั่วงอกเต้าหู้แครอท	เห็ดนางฟ้าผัดโหระพาหมู ปลาทุต้มเค็ม / ข้าวต้มไก่บด+แครอท	ต้มข้าวไก่เห็ดนางฟ้า+ เลือด ฟักทองผัดไข่ แพ้ไข่: ฟักทองผัดหมูสับ
อังคาร	ข้าวต้มหมูสับ+เห็ดหอม	แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ สำหรับ ผัดกระเพราถั่วไก่สับ แอปเปิ้ล พ.ผัดแขนงหมูชิ้น	แกงเลียงผักรวมกุ้ง ยำหมูบด/ยำเต้าหู้ทอด มะละกอสุก พ.ไก่กระเทียม	บวบผัดหมูสับแครอท เต้าหู้ผัดหวาน / ข้าวต้มกระดูกอ่อน+ เห็ดนางฟ้า	แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ สำหรับ ผัดกระเพราหมูสับแคร อท

สัปดาห์ที่ 2

วัน	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น	อาหารอ่อน	อาหารเด็ก
พุธ	ข้าวต้มไก่+แครอท	พ.1 เส้นใหญ่เย็นตาโฟ+ หมูสับ+เลือด+เกี้ยวทอด กล้วยบวชชี พ.แซนวิชทูน่า	มะระตุ๋นหมูสับเห็ดหอม ไก่ผัดน้ำพริกเผาต้นหอม ส้มเขียวหวาน พ.ผัสดอกกะหล่ำหมูชิ้น	ผัดผักกวางตุ้งหมูสับ ไข่เจียวมะระ / ข้าวต้มไก่ชิ้น+เลือดไก่+ เห็ดชิเมจิ	บะหมี่หมูสับน้ำใส+ตับ //กล้วยบวชชี
		พ.2 บะหมี่หมูแดง กล้วยบวชชี พ.ซาลาเปา			บะหมี่หมูสับน้ำใส+ตับ //กล้วยบวชชี

สัปดาห์ที่ 3

วัน	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น	อาหารอ่อน	อาหารเด็ก
พฤษภาคม	ข้าวต้มกระดูกอ่อน หมู+เห็ดนางฟ้า	แกงจืดไข่น้ำหมูสับหอมใหญ่ ไก่ผัดฉ่า แก้วมังกร พ.ผัดบร็อกโคลีหมูชิ้น	แกงส้มมะละกอกุ้ง ผัดผักบุ้งไฟแดงหมู สาหร่าย พ.ไก่กระเทียม	ไก่ผัดขิงเห็ดหูหนู ไข่เจียวหอมใหญ่ / ข้าวต้มไก่บด+แครอท	แกงจืดไข่น้ำหอมใหญ่ไก่ ผัดบร็อกโคลีหมูสับแคร รอต แพะไข่: แกงจืด ผักกาดขาว ไก่สับ
ศุกร์	ข้าวต้มหมูสับ+ เห็ดหอม	ต้มโคล้งกระดูกอ่อนหมู เห็ด นางฟ้า เต้าหู้เหลืองผัดคีนช่ายไก่ แคนตาลูป พ.ไข่ตุ๋นแครอทเห็ดหอม	แกงจืดเจ้าเงาะ ผัดพริกแกงผักบุ้งไทยไก่ ส้มเขียวหวาน พ.ตับผัดหอมใหญ่	เต้าหู้เหลืองผัดคีนช่าย ไก่สับ หมูรวนเค็ม / ข้าวต้มปลาตอลลี+ขิง	ต้มยำไก่+เห็ดฟาง+เลือด ไข่ตุ๋นแครอทเห็ดหอม
เสาร์	ข้าวต้มไก่+แครอท	แกงจืดเต้าหู้ไข่หมูสับ ผักกาดขาว ผัดกระเพราไก่ถั่ว เงาะ พ.ข้าวเกรียบปากหม้อ	แกงป่าผักรวมไก่ หมูกระเทียม แอปเปิ้ล พ.เต้าหู้ผัดหวาน	ผัดผักกาดขาวหมูสับ ไก่รวนเค็ม / ข้าวต้มไก่ชิ้น+เลือดไก่+ เห็ดชิเมจิ	-
อาทิตย์	ข้าวต้มปลาตอลลี+ ขิง	อา.1 เส้นหมี่น่องไก่ตุ๋น มะระ+ เลือด ส้มเขียวหวาน พ.ขนมกุยช่าย อา.2 เส้นหมี่น้ำใสลูกชิ้น หมู+ ตับ ส้มเขียวหวาน พ.ขนมกุยช่าย	ต้มแซ่บกระดูกอ่อนพริก แห้งเห็ดนางฟ้า ไก่กระเทียม มะละกอสุก พ.ไข่เจียวโรหะพา	เห็ดนางฟ้าผัดโรหะพาหมู ปีกบนไก่ต้มซีอิ๊วเห็ดหอม / ข้าวต้มหมูสับ+ เห็ดหอม	-
จันทร์	โจ๊กหมูต้บไข่	จ.1 แกงเทโพหมู ไข่ต้ม สาหร่าย พ.ปลาทอด จ.2 แกงคั่วมะระหมู ไข่ต้ม สาหร่าย พ.ผัดบร็อกโคลีกุ้ง จ.3 แกงมีสมันไก่ ผัดถั่วลันเตาหมูชิ้นข้าวโพดอ่อน สาหร่าย พ.ไข่ตุ๋นแครอทเห็ดหอม	แกงจืดเจ้าเงาะ ผัดพริกแกงไก่ถั่ว แก้วมังกร พ.กุยช่ายผัดตับ	แตงร้านผัดไข่ หมูรวนเค็ม / ข้าวต้มไก่บด+แครอท	ต้มซูบไก่มันฝรั่ง หมูปอดผัดน้ำแดงแตงกวา

สัปดาห์ที่ 3

วัน	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น	อาหารอ่อน	อาหารเด็ก
อังคาร	ข้าวต้มไก่+แครอท	แกงจืดเยื่อไผ่โครงหมู ผัดพริกแกงไก่มะเขือ เปราะ เงาะ พ.เต้าหู้ปลาผัดคื่นช่าย	แกงส้มผักรวมกุ้ง หมูก้อนทอด กล้วยน้ำว้า พ.กุยช่ายผัดตับ	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ปลาทุตัมเค็ม / ข้าวต้มกระดุกอ่อน+ เห็ดนางฟ้า	แกงจืดไข่น้ำไก่สับ ผัดพริกหวานหมูสับหอม ใหญ่ แพ้ไข่: แกงจืดกะหล่ำปลี ไก่สับ
พุธ	ข้าวต้มหมูสับ+เห็ดหอม	พ.1 เส้นหมี่ก้วยเตี๋ยวไก่ ตุ๋นมะระ+เลือด ขนมทับทิม พ.แซนวิชทูน่า	แกงจืดผักกวางตุ้งหมูสับ ผัดเผ็ดปลาตุ๋นมะเขือ แคนตาลูป พ.ไข่เจียวมะระ	ผัดผักกวางตุ้งหมูสับ ปีกบนไก่ต้มซีอิ๊วเห็ดหอม / ข้าวต้มไก่ชิ้น+เลือดไก่+ เห็ดชิเมจิ	เส้นหมี่ไก่ตุ๋นเลือด //ขนมทับทิม, ขนมรวม มิตร
		พ.2 เส้นเล็กต้มยำ ขนมรวมมิตร พ.แซนวิชทูน่า	พ.ไข่เจียวหอมใหญ่		
		พ.3 กวยจั๊บหมู+ไข่+ เต้าหู้+เลือด ขนมทับทิม พ.แซนวิชทูน่า	พ.ฟักแม้วผัดน้ำมันหอย	กวยจั๊บหมู+ไข่+เต้าหู้+ เลือด / ข้าวต้มไก่ชิ้น+เลือดไก่+ เห็ดชิเมจิ	

สัปดาห์ที่ 4

วัน	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น	อาหารอ่อน	อาหารเด็ก
พฤษภาคม	ข้าวต้มกระดูกอ่อน+ เห็ดนางฟ้า	แกงจืดเต้าหู้ขาวหมูสับ ผัดพริกแกงไก่ลั่ว แอปเปิ้ล พ.ผัดแขนงหมูชิ้น	แกงเลียงผักรวมกุ้ง ยำไข่ต้มหมูสับ แตงโม พ.ไก่กระเทียม	บวบผัดไข่ ไก่รวนเค็ม / ข้าวต้มปลาตอลี่+ขิง	แกงจืดผักกาดขาวหมูสับ แครอท ไก่กระเทียม
ศุกร์	ข้าวต้มหมูสับ+ เห็ดหอม	แกงจืดเห็ดฟองเต้าหู้หมู ปลาทอตราดพริก มะละกอสุก พ.หมูผัดหอมใหญ่	แกงป่าหมูมะเขือเปราะ ไข่เจียวโหระพา แก้วมังกร พ.เต้าหู้ผัดหวาน	ผัดเห็ดรวมหมูสับ ปลาทอต้มเค็ม / ข้าวต้มไก่บด+แครอท	แกงจืดเห็ดรวมฟองเต้าหู้ ไก่สับ หมูกระเทียม
เสาร์	ข้าวต้มไก่+แครอท	แกงจืดหัวไชเท้าหมูสับ ไก่ผัดขิงเห็ดหูหนู ส้มเขียวหวาน พ.ขนมตาล	แกงส้มมะละกอกุ้ง ไก่กระเทียม สาเล่ พ.ผัดดอกกะหล่ำหมูชิ้น	ไก่ผัดขิงเห็ดหูหนู หมูกระเทียม / ข้าวต้มไก่ชิ้น+เลือดไก่+ เห็ดขมิ้น	-
อาทิตย์	ข้าวต้มปลาตอลี่+ขิง	อา.2 เส้นเล็กต้มยำหมู+ ตับ+ลูกชิ้น+เกี้ยวทอด กล้วยน้ำว้า พ.แซนวิชทูน่า อา.1 เส้นใหญ่เย็นตาโฟ+ หมูสับ+เลือด+เกี้ยวทอด กล้วยหอม พ.ขนมเปียกปูน	แกงจืดตำลึงหมูสับ ไก่ผัดฉ่า เงาะ พ.ไข่เจียวโหระพา	ผัดผักบุ้งหมูสับ ไก่รวนเค็ม / ข้าวต้มหมูสับ+ เห็ดหอม	-
จันทร์	โจ๊กหมูต้บไข่	จ.1 ต้มข้าไก่กะหล่ำปลี+ เลือด ผัดฉ่าลูกชิ้นปลาทราย แตงโม พ.ผัดผักบุ้งไฟแดงหมู จ.2 กะหล่ำปลีตุ๋นเห็ดหอม กระดูกอ่อน พะแนงไก่มะเขือพวง แอปเปิ้ล พ.ผัดบร็อกโคลี่หมูชิ้น จ.3 พะแนงไก่มะเขือเปราะ ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ แอปเปิ้ล พ.ผัดบร็อกโคลี่กุ้ง	แกงจืดเจ้าเงาะ ผัดพริกหยวกไก่ น้ำพริกเผา แอปเปิ้ล/แตงโม พ.กุยช่ายผัดตับ	ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ไข่เจียวหอมใหญ่ / ข้าวต้มไก่บด+แครอท	ต้มข้าไก่กะหล่ำปลี+ เลือด หมูกระเทียม

สัปดาห์ที่ 4

วัน	อาหารเช้า	อาหารกลางวัน	อาหารเย็น	อาหารอ่อน	อาหารเด็ก
อังคาร	ข้าวต้มไก่+แครอท	แกงจืดฟักเขียวปอกไก่ ผัดกระเพราหมูสับแครอท แคนดาลูป พ.ผัดแขนงหมูชิ้น	แกงเลียงผักรวมกุ้ง ยำเต้าหู้ทอด/เต้าหู้ปลา แก้วมังกร พ. ไก่กระเทียม	บวบผัดหมูสับ ปีกบนไก่ต้มซีอิ๊วเห็ดหอม / ข้าวต้มกระดูกอ่อน+ เห็ดนางฟ้า	แกงจืดวุ้นเส้นไก่สับ สาหร่าย ผัดกระเพราหมูสับแครอท
พุธ	ข้าวต้มหมูสับ+ เห็ดหอม	พ.1 เส้นใหญ่ราดหน้า คะน้าหมู ขนมใส่ไส้ พ.ขนมจีบ พ.2 โยชิหมี (หมีขาว) ขนมตะโก้ พ.ขนมจีบ	ต้มแซ่บไก่พริกแห้งเห็ด นางฟ้า หมูหวาน มะละกอสุก พ.วุ้นเส้นผัดไข่กะหล่ำปลี แครอท	เห็ดนางฟ้าผัดโหระพาหมู ไก่กระเทียม / ข้าวต้มไก่ชิ้น+เลือดไก่+ เห็ดเข็มเงิน	บะหมี่หมูสับน้ำใส+ตับ แพะไข่: หมีขาวน้ำใส+ตับ //ขนมใส่ไส้, ตะโก้