

# กินดี มีประโยชน์ ได้สุขภาพ ในช่วงกักตัวอยู่บ้าน

เมนูแนะนำสำหรับการกักตัวอยู่บ้าน  
ใน 1 สัปดาห์



## มื้ออาหาร

	มื้อเช้า	อาหารว่าง	อาหารกลางวัน	อาหารว่าง	มื้อเย็น
จันทร์	- ข้าวต้มหมู ใส่เห็ดหอม - มะละกอ 6 ชิ้นคำ	นมรสจืด 1 แก้ว	- ราดหน้าหมูเส้นหมี - แก้วมังกร 6 ชิ้นคำ	มันต้มขิง	- ต้มจัดผักกาดขาว ไข่ต้ม+ข้าวกล้อง - ฝรั่งครึ่งลูก
อังคาร	- แขนงหมูย่าง ผักกาดหอม - ก๋วยเตี๋ยวสุก 1 ลูก	โยเกิร์ต รสธรรมชาติ 1 ถ้วย	- ข้าวไก่กระเทียม ใส่ถั่วลิสงเตา - ชมพู่ 6 ชิ้นคำ	ขนมจีบหมู 2 ชิ้น	- ปลาผัดขึ้นฉ่าย+ ข้าวกล้อง - ส้มโอ 2 กลีบ
พุธ	- เกาเหลาต้มเลือดหมู +ข้าวกล้อง - ชมพู่ 6 ชิ้นคำ	ข้าวโพดต้ม ครึ่งฝัก ขนาดกลาง	- ข้าวผัดกระเพราไก่ ใส่ข้าวโพดอ่อนและถั่ว ฝักยาว - มะละกอ 6 ชิ้นคำ	นมถั่วเหลือง สูตรน้ำตาลน้อย 1 กล่อง	- สุกี้หมู/ไก่+น้ำ - ส้มเขียวหวาน 1 ผล
พฤหัสบดี	- ต้มจัดเต้าหู้ + ข้าวกล้อง - แดงโม 6 ชิ้นคำ	น้ำเต้าหู้ใส่เครื่อง หวานน้อย	- ลาบหมู/ไก่ ข้าว กล้อง+ผักสด - แอปเปิ้ล 6 ชิ้นคำ	อัลมอนด์อบ 14 เม็ด	- ปลานึ่ง+ผักต้ม - มะละกอ 6 ชิ้นคำ
ศุกร์	- ขนมปังโฮลวีททา เนยถั่ว+ไข่ต้ม - ชมพู่ 6 ชิ้นคำ	แอปเปิ้ล 6 ชิ้นคำ	- เกาเหลาสุกขึ้นฉ่าย +ข้าวกล้อง - ก๋วยเตี๋ยว 1 ลูก	ผักกอกนึ่ง 1 ซีนกลาง	- สลัดทูน่า - ส้มเขียวหวาน 1 ผล
เสาร์	- ข้าวต้มปลา - ส้มเขียวหวาน 1 ผล	พายผักรวม	- ส้มตำไทย ออกไถ่ย่าง ข้าวเหนียว - ชมพู่ 6 ชิ้นคำ	ก๋วยเตี๋ยว 1 ลูก	- ต้มย่ำน้ำใส+ ข้าวกล้อง - แอปเปิ้ลครึ่งลูก
อาทิตย์	- โจ๊กหมูลวกใส่วุ้น - แดงโม 6 ชิ้นคำ	คุกกี้ข้าวโอ๊ต 2 ชิ้นคำ	- แกลงส้มผักรวม+ ไข่ต้ม+ข้าวกล้อง - ฝรั่งครึ่งลูก	ก๋วยเตี๋ยว 1 ผล	- น้ำพริกปลาป่น ผัดต้ม+ข้าวกล้อง - แอปเปิ้ล 6 ชิ้นคำ

