

ตัวอย่างเมนู 14 วัน ในโรงพยาบาลสนาม

ตัวอย่างรายการ

| | วันที่ 1 | วันที่ 2 | วันที่ 3 | วันที่ 4 | วันที่ 5 | วันที่ 6 | วันที่ 7 |
|----------|-------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| เช้า | ข้าวกล้องต้มหมู ทรงเครื่อง | ข้าวกล้อง | ข้าวต้มทรงเครื่อง ธัญพืช | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้องต้มปลา ใส่ขิง | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง |
| | กล้วยหอม | แกงจืดเลือดหมู | กล้วยน้ำว้า | ปลาช่อนผัดเค็มฉ่ำ | ส้มเขียวหวาน | ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ | แกงจืดผักเขียวหวาน |
| | | ฟักทองผัดไข่ | | ไข่ตุ๋นทรงเครื่อง | | แกงจืดผักกาดขาว เต้าหู้หมูสับ | ผัดแตงกวากับ เห็ดหอม |
| | | ฝรั่ง | | แตงโม | | มะละกอสุก | ชมพู |
| ว่างเช้า | นมพร้อมมันเนย | ลูกเดือยนมสด (นมพร้อมมันเนย) | ถั่ว 5 สีต้มน้ำตาล | ข้าวโพดต้ม | ถั่วแดงเย็น | แอปเปิ้ล | สลัดผักรวมใส่ถั่ว |
| | | | น้ำชาตะไคร้ ใบเตย | น้ำใบเตย | น้ำมะตูม | | |
| กลางวัน | กล้วยเดี่ยวโกฉีกใส่ โหระพา | ข้าวผัดผักรวมมิตร | กล้วยเดี่ยวผัดเต้าหู้ | เมี่ยงข้าวกล้อง | ข้าวไก่อบแครอท | ราดหน้าไก่ผัดสามสี | ข้าวกล้องราดกะ ไก่สมุนไพร |
| | มะม่วงน้ำดอกไม้สุก | สับปะรด | เงาะ | สับปะรด | แอปเปิ้ล | ฝรั่ง | แก้วมังกร |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| ว่างบ่าย | สาหร่ายทะเลพริก อ่อน | น้ำใบบัวบก | น้ำกระเจี๊ยบ | นมพร้อมมันเนย | นมพร้อมมันเนย | ซาลาเปาไส้ถั่วดำ | กล้วยน้ำว้า |
| | น้ำขิง | | | | | น้ำตะไคร้ | นมพร้อมมันเนย |
| เย็น | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง |
| | ต้มขุ่ยไก่มะเขือเทศ | ยำมะระกุ่มสด | ลาบเต้าหู้ | แกงป่าปลาช่อน | แกงผักหวานปลา | แกงใบย่านางสารพัด เห็น | แกงจืดสามสหาย |
| | ปลาเนียงขิงลูกเดือย | แกงจืดแตงกวายัดไส้ ไก่สับ | ต้มข่ามังสวิวัติ | น้ำพริกมะเขือเทศ ผัดสด | กระเพราเต้าหู้ผัด ฉ่ำ | ปลาทอด | ยำปลาทุ |
| | ชมพู | มะละกอสุก | มังคุด | ส้มโอ | แก้วมังกร | แก้วมังกร | มะเฟือง |

ตัวอย่างรายการ

| | วันที่ 8 | วันที่ 9 | วันที่ 10 | วันที่ 11 | วันที่ 12 | วันที่ 13 | วันที่ 14 |
|----------|----------------------------|-----------------------------------|------------------|------------------------------|----------------------|---------------------------|------------------------------|
| เช้า | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้องต้ม | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้องต้มปลา ใส่จิง | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง |
| | ผัดผักเบญจรงค์ | ผัดยอดตำลึง | ผัดบวบใส่ไก่ | ไข่ลวก | ปลาเปรี้ยวหวาน | ผัดผักบุ้งไฟแดง | แกงจืดหัวไชเท้า ซีโครงหมู |
| | ไข่ตุ๋นสามสี | ยำไข่ต้มใส่ถั่วแดง | เกาเหลาหมู | มะละกอสุก | แกงจืดรวมมิตร | ปีกไก่ทอดใส่พะเนง นมสด | ผัดคะน้าปลาเค็ม |
| | ส้มเขียวหวาน | ชมพู่มะพร้าว | ส้มโอ | | แอปเปิ้ล | สับปะรด | มะละกอสุก |
| ว่างเช้า | นมถั่วเหลือง | ถั่วแปบ | นมพร้อมมันเนย | ถั่วแปบ | น้ำใบเตยไม่ใส่น้ำตาล | ขนมปังทอ | ขนมกล้วย |
| | | น้ำใบเตยไม่ใส่น้ำตาล | | ฝรั่ง | | แตงโม | ฝรั่ง |
| กลางวัน | เซียงไฮ้ผัดฮ่องกงเต้ | ข้าวกล้อง | ก๋วยเตี๋ยวลุยสวน | ก๋วยเตี่ยวโกฉีใส่ตำลึง | ข้าวกล้อง | ราดหน้า | สุกีน้าไก่ |
| | แคนตาลูป | แกงกึ่งใส่หัวปลี ขอมและใบชะพลู | มันต้มน้ำตาล | นมพร้อมมันเนย | แกงส้มผักรวมปลา | มันต้มน้ำตาล | ส้มเขียวหวาน |
| | | ยำมะระจีนโกฉี | ส้มเขียวหวาน | ส้มเขียวหวาน | เต้าหู้ทรงเครื่อง | | |
| | | ฝรั่ง | | | แตงโม | | |
| ว่างบ่าย | ข้าวโพดเหลืองต้ม | ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว | ขนมกล้วย | กล้วยน้ำว้า | น้ำส้มคั้นสด | ฝรั่ง | ข้าวโพดเหลืองต้ม |
| | | นมพร้อมมันเนย | น้ำชาร้อน | | | | |
| เย็น | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง | สลัดผักอกไก่อบ | ข้าวกล้อง | ข้าวกล้อง |
| | แกงจืดเต้าหู้ทอดใส่เห็ดหอม | แกงหมูเทโพนมพร้อมมันเนย | ยำมะเขือยาว | น้ำพริกปลาทูตา+ผักสด | ฝรั่ง | แกงจืดสามสหาย | น้ำพริกกะปิ+ปลาทูตา+ผัก |
| | น้ำพริกปลานิลผัดสด | ลาบปลาหับทิม | แกงเลียงสมุนไพร | แกงจืดผักกาดขาวเต้าหู้หมูสับ | | ยำยอดคะน้า | ตับผัดพริกอ่อน |
| | มะละกอสุก | แอปเปิ้ล | มังคุด | แก้วมังกร | | สับปะรด | สตอเบอรี่ |