ตัวอย่างรายการอาหาร 1 เดือน

สัปดาห์ที่	วันจันทร์	วันอังคาร	วันพุธ	วันพฤหัสบดี	วันศุกร์
1	**มื้อกลางวัน**				
	ข้าวสวยขาว แกงหมูฟักทอง (ไม่เผ็ด) ไข่เจียวผักสามสี ฝรั่ง 1/4 ลูก	ข้าวสวยขาว ต้มยำปลาทูสดใส่เห็ดฟาง ผัดข้าวโพดอ่อน กะหล่ำดอก แครอท ใส่ไข่ แตงโม 3 ชิ้น	ข้าวสวยขาว ไข่พะโล้ หัวผักกาด ผัดบร็อกโคลี ใส่กุ้ง ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 1 ชิ้น	เส้นใหญ่ราดหน้าหมูสับ ใส่ตับ คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน มะม่วงสุก 1/2 ผล	ข้าวสวยขาว ต้มจืดผักกาดขาว เห็ดชิเมจิ ใส่กุ้งสับ ปลานิลทอดกระเทียม แคนตาลูป 3 ชิ้น
	ว่างบ่าย				
	นมรสจืด 200 ml แอปเปิ้ล 1/2 ผล	นมรสจืด 200 ml กล้วยน้ำว้า 1 ผล	นมรสจืด 200 ml มะละกอสุก 6 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml ชมพู่ 1 ½ ผล	นม รสจืด 200 ml สาลี่ 3 ชิ้น
2	**มื้อกลางวัน**				
	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ ใส่คะน้า แครอท น้ำซุปฟัก สับปะรด 3 ชิ้น	ข้าวสวยขาว แกงจืดลูกชิ้นหมู ผักกาดขาว ผัดถั่วลันเตาหวานไก่สับ แตงโม 3 ชิ้น	ข้าวสวยขาว ไข่ลูกเขย แตงกวา ต้มจืดกะหล่ำปลี หมูสับ ฝรั่ง 1/4 ลูก	ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กหมูสับต้มยำ ใส่ กะหล่ำ ถั่วงอก ไข่ต้ม ½ ฟอง ชมพู่ 3 ชิ้น	ข้าวสวยขาว ลาบหมู แครอท ถั่วฝักยาวลวก ผัดถั่วฝักยาว ใส่หมูสับ สาลี่ 3 ชิ้น
	ว่างบ่าย				
	นมรสจืด 200 ml แอปเปิล 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml กล้วยน้ำว้า 1 ผล	นมรสจืด 200 ml มะละกอ 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml มะม่วงสุก 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml แก้วมังกร 3 ชิ้น
3	**มื้อกลางวัน**				
	ข้าวสวยขาว ผัดกะเพราหมูสับ ใส่ถั่วฝักยาว น้ำซุปหัวไชเท้า แตงโม 3 ชิ้น	ข้าวสวยขาว ไก่กระเทียม ผัดผักกาดขาวใส่กุ้ง แอปเปิล 3 ชิ้น	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่หมูตุ๋น ใส่คะน้า กล้วยบวดชี	ข้าวสวยขาว ต้มจืดผักหวาน ไก่สับ หมูก้อนทอด ใส่แครอท หน่อไม้ฝรั่ง ชมพู่ 3 ชิ้น	ข้าวสวยขาว แกงส้มผักรวม ใส่ปลา ไข่เจียวมะเขือเทศ สาลี่ 3 ชิ้น
	ว่างบ่าย				
	นมรสจืด 200 ml แคนตาลูป 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml ฝรั่ง 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml มะละกอ 6 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml แก้วมังกร 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml กล้วยน้ำว้า 1 ผล
4	**มื้อกลางวัน**				
	ข้าวสวยขาว แกงหมูฟักทอง ซุปไก่ ใส่แครอท มะเขือเทศ กล้วยน้ำว้า 1 ผล	ข้าวสวยขาว พะแนงหมู แตงกวา ต้มจืดเห็ดเข็มทอง เต้าหู้ขาวแข็ง ฝรั่ง 3 ชิ้น	ผัดมักกะโรนี ไก่สับ มะเขือเทศ น้ำซุปหัวไชเท้า ผักกาดขาว แก้วมังกร 3 ชิ้น	ข้าวสวยขาว ต้มจืดตำลึง ใส่ตับ เลือด ผัดกะหล่ำปลีใส่หมูสับ สาลี่ 3 ชิ้น	ข้าวสวยขาว ผัดแตงกวาใส่หมูสับ ยำไข่ต้ม ใส่แครอท มะม่วงสุก 3 ชิ้น
	ว่างบ่าย				
	นมรสจืด 200 ml แอปเปิล 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml แคนตาลูป 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml มะละกอ 6 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml ชมพู่ 3 ชิ้น	นมรสจืด 200 ml สับปะรด 3 ชิ้น