

เมนูอาหาร



อาหารเช้า



อาหารกลางวัน



อาหารเย็น

Day 1	<ul style="list-style-type: none"> - โทสไข่ - สลัด - ผักย่าง - นม - ผลไม้สด 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวผัดกุ้ง - น้ำซุป - ขนมน - เครื่องดื่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ผัดซีอิ๊วกุ้ง - ขนมน - ผลไม้สด
Day 2	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวต้มปลา - ขนมนบึ่ง/แยม - ผลไม้สด 	<ul style="list-style-type: none"> - สປາເກີດດີ້ກຸ້ງ - ປອເປີຍະທອດ - ຂນນ - ເຮືອງດື່ມ 	<ul style="list-style-type: none"> - ດື່ມຍ່າກຸ້ງ - ໄຂ່ເຈີຍວ - ຂ້າວສວຍ - ຜູ້ໄຟຟ້າ
Day 3	<ul style="list-style-type: none"> - ໄສ້ກຣອກ - ໄຂ່ດາວ - ຂນນບື່ງ - ສລັດ - ນ້ຳຜູ້ໄຟຟ້າ 	<ul style="list-style-type: none"> - ແກ່ງເຂີຍວຫວານໄກ່ - ໄຂ່ດື່ມ - ຂ້າວສວຍ - ຂນນ - ເຮືອງດື່ມ 	<ul style="list-style-type: none"> - ຜັດໄທຍ - ສລັດ - ຜົນຟຣາຍ - ຜູ້ໄຟຟ້າ
Day 4	<ul style="list-style-type: none"> - ຂ້າວດື່ມ - ໄຂ່ເຕັມ - ຍ່າຜັກກາດດອກ - ຕົ້ວທອດ - ນ້ຳຜູ້ໄຟຟ້າ 	<ul style="list-style-type: none"> - ຜັດມັກໂຣນີ້ກຸ້ງ - ຂນນ - ຜູ້ໄຟຟ້າ 	<ul style="list-style-type: none"> - ຜັດກະເຟຣາໄກ່ - ໄຂ່ດາວ - ຂ້າວສວຍ - ຜູ້ໄຟຟ້າ
Day 5	<ul style="list-style-type: none"> - ຂ້າວມັນໄກ່ - ນ້ຳຜູ້ໄຟຟ້າ - ຜູ້ໄຟຟ້າ 	<ul style="list-style-type: none"> - ຣາດຫນ້າ - ຂນນ - ເຮືອງດື່ມ 	<ul style="list-style-type: none"> - ຜົນແນ່ງໄກ່ - ປລາທອດ - ຂ້າວສວຍ - ຜູ້ໄຟຟ້າ
Day 6	<ul style="list-style-type: none"> - ໄຂ່ຄນ - ສລັດ - ຂນນບື່ງ - ນມ - ຜູ້ໄຟຟ້າ 	<ul style="list-style-type: none"> - ສປາເກີດດີ້ຄາໂບນາຣ່າ - ສລັດ - ຂນນ - ເຮືອງດື່ມ 	<ul style="list-style-type: none"> - ດື່ມຂ່າໄກ່ - ຜັດຜັກຮວມມີຕຣ - ຂ້າວສວຍ - ຜູ້ໄຟຟ້າ
Day 7	<ul style="list-style-type: none"> - ໂທສໄຂ່ - ຜັກຍ່າງ - ຂນນບື່ງ - ຜູ້ໄຟຟ້າ 	<ul style="list-style-type: none"> - ໄກ່ກະເທີຍມ - ໄຂ່ດາວ - ຂ້າວສວຍ - ຂນນ 	<ul style="list-style-type: none"> - ເສັ້ນຫນີ້ຂ່າວຜັດ - ປອເປີຍະທອດ - ຜູ້ໄຟຟ້າ
Day 8	<ul style="list-style-type: none"> - ໄຂ່ຄນ - ຂນນບື່ງ - ສລັດ - ຜູ້ໄຟຟ້າ 	<ul style="list-style-type: none"> - ຫມູທອດ+ນ້ຳຈີ່ມ - ຜັດຜັກຮວມ - ຂ້າວສວຍ - ຂນນ - ເຮືອງດື່ມ 	<ul style="list-style-type: none"> - ຜັດຂີ້ວ້ - ຂນນ - ຜູ້ໄຟຟ້າ

**อาหารเช้า****อาหารกลางวัน****อาหารเย็น**

Day 9	<ul style="list-style-type: none"> - ผักโขมอบชีส - ขนมปัง - นม - ผลไม้สด 	<ul style="list-style-type: none"> - ผัดวุ้นเส้น - ปอเปี๊ยะทอด - ซุป - ข้าวสวย - เครื่องดื่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ไก่กระเทียม - ไข่น้ำ - ข้าวสวย - ผลไม้สด
Day 10	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวต้มหมูสับ - สลัด - ขนม - ผลไม้สด 	<ul style="list-style-type: none"> - พะแนงไก่ - ไข่ดาว - ข้าวสวย - ขนม - เครื่องดื่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวผัดกุ้ง - น้ำซุป - ผลไม้สด
Day 11	<ul style="list-style-type: none"> - แสม - ไข่ดาว - ขนมปัง - สลัด - นม 	<ul style="list-style-type: none"> - ไก่ผัดเม็ดมะม่วง - แกงจืด - ข้าวสวย - ขนม - เครื่องดื่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - สปาเก็ตตี้คาโบนาร่า - สลัด - ผลไม้สด
Day 12	<ul style="list-style-type: none"> - แสมเบอร์เกอร์ - มันบด - สลัด - ผลไม้สด 	<ul style="list-style-type: none"> - ปลาราดพริก - ไข่เจียว - ข้าวสวย - ขนม - เครื่องดื่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ผัดซีอิ้ว - ขนม - ผลไม้สด
Day 13	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวต้ม - ผัดผักนึ่ง - ไข่เจียว - ถั่วทอด - ผลไม้สด 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวหมกอบ - ปลาทอด - ผักเคี้ยว - ขนม - เครื่องดื่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ผัดไทย - ขนม - ผลไม้สด
Day 14	<ul style="list-style-type: none"> - แซนวิช - เฟรนฟราย - สลัด - น้ำผลไม้ 	<ul style="list-style-type: none"> - ต้มยำกุ้ง - หมูกระเทียม - ข้าวสวย - ขนม - เครื่องดื่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - สปาเก็ตตี้ชี้เมา - ขนม - ผลไม้สด
Day 15	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวต้มปลา - ปอเปี๊ยะทอด - ผลไม้สด 	<ul style="list-style-type: none"> - ยำวุ้นเส้น - ปลาทอด - ข้าวสวย - ขนม - เครื่องดื่ม 	<ul style="list-style-type: none"> - ข้าวผัดอเมริกัน - ขนม - ผลไม้สด