

手術後の食事(胃、大腸)

更新・確認日: 2006年10月01日 [履歴]

履歴

2006年10月01日 掲載しました。

閉じる

1. 胃の手術のあと 2. 大腸の手術のあと

1. 胃の手術のあと

1) 食事の基本

胃は食物を貯留し、消化する働きをしています。胃が切除されると、これらの機能が障害されますが、退院後の食事に、原則的には制限はありません。また、手術後しばらくの間は胃の機能が低下しているので、細かくきざんだり、やわらかく煮込んで、消化の良い食事をするようにしましょう。自分の体の状態に合わせて、いろいろな食品からいろいろな栄養をとることが大切です。

最も基本的なことは、おいしく、楽しく、食べることです。次のことに留意して、バランスの良い食事を心がけましょう。

(1) 1回の食事は無理をせず少なめに、たくさん食べられないときは、回数を多くしましょう。

退院後2～3カ月は、3食と2～3回の間食を目安に食べましょう。

朝、昼、夕の3食を基本とし、午前10時と午後3時にビスケットと牛乳などの間食をとるなど、職場や仕事でもとりやすいかたちに工夫するとよいでしょう。

個人差はありますが、3～4カ月たったら3食の摂取量が増加して、間食の量は徐々に減らしていけるようになります。

(2) よくかんで、ゆっくり食べましょう。

よくかむことで、唾液と食べ物がよく混ざり、胃腸の負担が軽くなります。食べ物を少しずつ腸に送り出す働きを補います。

(3) 食事時間を規則的にしましょう。

時間を守って食べることにより、食べ物を受け入れる態勢ができます。便秘も安定します。

(4) 食事内容は段階的に進めましょう。

何を食べてもよいのですが、消化の悪いものをたくさんとることは避けましょう。やはり体の状態に合わせて、段階的に進めていくことが大切です。

- 繊維の多い食品は少量ずつ増やしましょう。
- 細かくきざんだり、軟らかく煮込むなどの調理を工夫しましょう。
- 天ぷら、フライ、コロッケなどの油であげたものも、少量ずつから食べはじめてみましょう。
- 煎茶、コーヒー、紅茶などは薄めにして飲みましょう。

(5) 食べすぎないように気をつけましょう。

体調が良くなったからといって、決して食べすぎないようにしましょう。

(6) アルコール

手術後、少量のアルコールは飲むことができますが、担当医との相談のうえで開始してください。

しかし、人によって炭酸を含むビールはおなかが張り、食事をとりにくくなったり、ゲップが出たりします。食事に影響が出るようなら控えましょう。

また、手術後アルコールに弱くなり、酔いやすくなる人もいますので気をつけてください。

(7) 食事をするとき

料理は好きな器に盛りつけ、楽しくゆっくり、時間をかけて食べましょう。食欲も増し、消化吸収も良くなります。

2) バランスの良い食事とは

朝、昼、夕食ともに主食と主菜、野菜料理をそろえて食べましょう。

主食:	米飯、パン、めん類など 糖質は脂質とともにエネルギー源です。
主菜:	魚、肉、卵、豆類、乳製品 体をつくる良質のタンパク源です。
副菜:	野菜、海藻、果物 体のリズムを整えるビタミン、ミネラルの宝庫です。

3) 次の症状があるときの食事

(1) 早期ダンピング症候群

胃が切除された結果、胃から十二指腸、あるいは上部空腸内に、食事内容が急速に排出されることが引き金となって起こる生体反応で、食後すぐから30分以内に出現する冷や汗、動悸(どうき)、めまい、脱力感、頭痛、呼吸困難等の症状をいいます。

- まず、よくかんでゆっくり食えること。さらに食事の内容を検討し、消化の良いでん粉や糖質を多く含むもの、甘味の強い流動物は控えましょう。
- 食事中の水分を控えるようにします(流し込むような食べ方は控えましょう)。

それでも症状が続く場合は担当医に相談しましょう。

(2) 後期ダンピング症候群

腸管からの糖質の吸収によって急に血糖値が高くなると、血糖値を下げようとする反応(血糖を下げるホルモンであるインスリンの過剰分泌)が起こって、逆に下がりすぎてしまうことがあります。通常、食後2~3時間たったころにめまい、脱力感、発汗、震えなどが起きます。糖분을補うことで改善できます。

- 予兆があることが多いので、そのとき、あるいは食後2時間くらいたったころ「おやつ」を食べるとよいでしょう。
- でん粉や糖質を多く含んだ食事の摂取を控えるようにしましょう。これらの食品は吸収が早く、食後の血糖値を高くし、反応性の低血糖が起こりやすくなります。

(3) つかえ感・胸やけ

胃切除によって胃の容積が減少し、摂取した食物を貯蔵する機能が低下したり、手術直後の胃の動きが悪かったりすることによるものです。一過性のことが多く、症状は徐々に改善します。

- 食事はよくかんで、ゆっくり食べましょう。
- 食後30分は寝ないようにしましょう(立っただけでもかまいません)。

(4) 便秘・下痢

排便のリズムは手術や食物の変化、生活の変化、精神的要因等により乱れやすく、手術後は便秘や下痢になりがちです。自分で工夫しても症状が改善しない場合は、担当医に相談しましょう。

1. 便秘のとき

- 繊維の多いものをとってもよくなったら、野菜や果物など食物繊維をとるようにしましょう。
- 水分を多くとりましょう。
- 食事時間を規則正しくしましょう。
- 生活のリズムを整え、規則正しい排便の習慣をつけましょう。

- 適度な運動をしましょう。
- 食事・生活習慣に注意しても改善しない場合は、担当医に相談しましょう。手術後半年ぐらいはおなかに力が入らないので、下剤が必要なことがあります。

2.下痢のとき

おなかの痛くならない下痢は、あまり心配なくてよいでしょう。

- 消化の良い食品をとりましょう。
- 水分は不足しないように、むしろ補いましょう(ミネラルも一緒に補える、スポーツドリンクなどもよいでしょう)。
- 1回ごとの食事の量は少なくし、食事回数を増やして、消化管の負担を軽くしましょう。

(5)カルシウムは不足しないように

胃切除術後はカルシウムの吸収が減少します。

普通の食事が食べられるようになったら、牛乳や小魚など、カルシウムを多く含んでいる食品をとるようにしましょう。

また、カルシウムの吸収にはビタミンDが必要です。ビタミンDは、食事に含まれる成分をもとにして、日光によって皮膚でつくられます。適度に日光浴を楽しみましょう。

カルシウムは、牛乳、ヨーグルト、チーズ、小魚、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンDは、魚類、肉類、卵類、干し椎茸(しいたけ)などに多く含まれています。

(6)鉄やビタミンも不足しないように

胃の切除により胃酸分泌が減少するため、鉄の吸収が悪くなって、鉄欠乏性貧血を起こすことがあります。鉄分を多く含む食品を食べるようにしましょう。ビタミンCには、鉄分の吸収を助ける働きがあります。積極的にとるようにしましょう。

鉄分は、レバー、肉類、鶏卵、魚類、大豆製品などのタンパク源、緑黄色野菜などに多く含まれています。

ビタミンCは、緑黄色野菜、その他の野菜、果物類に多く含まれています。

また、胃を全部取った方ではビタミンB₁₂の吸収障害により、手術後6年くらいしてから貧血が起こります。胃が少しでも残っている方には、ほとんど起こりません。これは食事療法では治りません。ビタミンB₁₂の注射による補給が必要となりますので、医師の指示を受けてください。

4)食品について

(1)お勧めの食べ物、控えたほうがよい食べ物

1.お勧めの食べ物

<タンパク質>

肉	皮なし鶏肉、ささみ、脂肪の少ない牛・豚肉、レバーなど
魚	あじ、かれい、すずき、さけ、たら、ひらめ、かき、はんぺんなど
卵	鶏卵、うずら卵など
豆	豆腐、やわらかい煮豆、ひきわり納豆、きなこなど
乳	牛乳、ヨーグルト、乳酸飲料、チーズなど

<糖質>

穀類	粥、軟飯、うどん、パン、マカロニなど
いも	じゃがいも、さといも、長いも、大和いもなど
果物	缶詰、りんご、熟したバナナ、桃、洋梨など
菓子	ビスケット、カステラ、ゼリーなど

<脂質>

油脂	植物油、バター、マーガリン、生クリームなど
----	-----------------------

<ビタミン・ミネラル>

野菜	やわらかく煮た野菜(かぶ、かぼちゃ、カリフラワー、キャベツ、大根、トマト、なす、白菜、ブロッコリーなど)
----	--

	ど)、梅干しなど
--	----------

<その他>

飲み物	番茶、麦茶、ジュース、薄いお茶、薄い紅茶、薄いコーヒーなど
-----	-------------------------------

<調理法>

煮る、蒸す、焼く、細かくきざむ

2.控えたほうがよい食べ物

<タンパク質>

肉	油の多い料理(カツ、ビーフステーキなど) 脂肪の多い肉(バラ肉、ハム、ベーコンなど)
魚介	貝類、いか、たこ、すじこ、かまぼこ、干物、佃煮、塩辛など
豆	大豆、枝豆など (大豆は加熱により消化率は向上しますが、炒り大豆は60%、煮豆でも70%です。一方、豆腐は95%、納豆は80%強と消化率が高くなります。)

<糖質>

穀類	玄米、赤飯、玄米パン、胚芽入りパンなど 油を多く使用した料理(ラーメン、チャーハン、焼きそばなど)
いも	繊維の多いさつまいも、こんにゃく、しらたきなど
果物	繊維が多く酸味の強い果物(パイナップル、柑橘(かんきつ)類など)、干し果物など
菓子	揚げ菓子、辛いせんべい、豆菓子など

<脂質>

油脂	ラード、ヘッド 油を多く使う料理(天ぷら、フライなど)
----	--------------------------------

<ビタミン・ミネラル>

野菜	繊維の多い野菜(ごぼう、たけのこ、ねぎ、れんこん、ふき、ぜんまい、わらび、きのこなど) 香りの強い野菜(うど、にら、にんにく、みょうがなど) かたい漬け物(たくあん、つぼ漬けなど)
海藻	こんぶ、のり、ひじき、わかめなど

<その他>

調味料	辛子、カレー粉、わさびなどの香辛料
飲み物	炭酸飲料、アルコール、濃いお茶、濃いコーヒーなど

(2)消化しやすい料理

卵	半熟卵、温泉卵、炒り卵、スクランブルエッグ、卵豆腐、茶わん蒸し、ふわふわ卵、卵とじ煮、オムレツ、かきたま汁、プリンなど
肉	シチュー、つくね煮、蒸し鶏、肉団子スープ煮、肉団子うま煮、そぼろ煮、ロールキャベツなど
魚	煮魚、おろし煮、みそ煮、あんかけ、塩焼き、照り焼き、つけ焼き、刺身(貝類、筋のあるものは避ける)など
乳	グラタン、クリーム煮、シチュー、ババロア、牛乳ゼリーなど
豆	湯豆腐、煮奴、冷や奴、豆腐あんかけ、みそ煮、炒り豆腐、白和え、納豆、生揚げ含め煮などの豆腐料理
いも	一口大に切って料理する。 含め煮、そぼろ煮、クリーム煮、マッシュポテト、ポテトグラタン、ととろいも、さといも含め煮、スープ煮、みそ煮、みそあんかけなど

野菜	繊維を切るように下処理する。 クリーム煮、やわらか煮、あんかけ、煮浸し、みそ汁、みそ煮、おろし煮、温野菜など
果物	缶詰、りんご、コンポート、熟したバナナ、ジュース、フルーツゼリーなど
主食	全粥、おじや、軟飯、煮込みうどん、煮そうめん、ソフトパン、マカロニグラタンなど

(3)間食として、とりやすい食品

乳製品	ヨーグルト、牛乳、乳酸飲料、カスタードプリン、アイスクリーム、チーズなど
果物	缶詰、バナナ、りんご、ジュースなど
パン	バターロール、クリームパン、ソフトパン、ホットケーキなど
菓子	ビスケット、ウエハース、卵ボーロ、カステラなど

(4)1日にとりたい食品量の目安

退院後すぐには、多くは食べられません。いろいろ試してみて、ご自分に合った食べやすい食物や食べ方をみつけていきましょう。はじめは、1,000～1,200kcalはとりたいものです。

<1,200kcal、タンパク質50gの例>

成分	食品	量	目安
糖質	軟飯	300g	1食に茶わんごく軽く1杯
	いも類	40g	じゃがいも小1/2個
タンパク質	卵	50g	中1個
	魚	40g	1/2切れ
	肉類	20g	薄切り1枚
	牛乳	150g	カップ7分目
	ヨーグルト	100g	1個
脂質	油脂	5g	小さじ1杯程度
ビタミン・ミネラル	野菜類	120g	1食に40g程度
	果物	50g	バナナ1/2本程度
調味料	砂糖	10g	小さじ1杯程度
	みそ	10g	みそ汁軽く1杯程度
菓子類	ビスケット	10g	1枚半
	カステラ	25g	1/2切れ

※菓子類や果物、乳製品は間食としてとるとよいでしょう。

<1,600kcal、タンパク質70gの例>

成分	食品	量	目安
糖質	軟飯	420g	1食に茶わん1杯
	いも類	60g	じゃがいも中1/2個
タンパク質	卵	50g	中1個
	魚	70g	中1切れ
	肉類	40g	薄切り2枚
	豆腐	100g	1/3丁
	牛乳	150g	カップ7分目
	ヨーグルト	100g	1個
脂質	油脂	10g	小さじ2杯程度

ビタミン・ミネラル	野菜類	300g	野菜は毎食とるようにしましょう。
	果物	100g	バナナ中1本
調味料	砂糖	10g	大さじ1杯程度
	みそ	10g	みそ汁軽く1杯程度
菓子類	ビスケット	20g	3枚
	カステラ	50g	1切

※菓子類や果物、乳製品は間食としてとるとよいでしょう。

(5) 献立例

朝食	10時	昼食	3時	夕食
軟飯 みそ汁 きざみ納豆 しらす干し おろし おひたし	ビスケット ヨーグルト	卵サンド ポターージュ 果物	カステラ 牛乳	軟飯 あじ塩焼き レモン 含め煮 酢の物 すまし汁
トースト バター・ジャム チーズ 野菜マヨネーズ添え コンソメスープ	卵ボーロ ジュース	煮込みうどん 野菜・卵入り さといも煮 ヨーグルト	マドレーヌ 牛乳	軟飯 照り焼き おろし かぶそぼろ煮 きゅうりもみ漬け みそ汁
卵おじや みそ汁 おひたし	クッキー フルーツヨーグルト	マカロニグラタン 温野菜 ドレッシング ジュース	ハチミツサンド 牛乳	軟飯 刺身 含め煮 胡麻(ごま)よごし とろろ汁

2. 大腸の手術のあと

1) 食事の基本

大腸・直腸の手術により、下記の症状が生じます。

1. 大腸からの水分の吸収が減少することにより、軟便や下痢になりやすくなります。
2. 大腸の蠕動運動(ぜんどううんどう: 消化物を排泄(はいせつ)するように送り出す運動)が障害されることで、便秘になることもあります。
3. 直腸の手術の場合は、便の貯留機能が減少あるいは失われるため、頻便(ひんべん)傾向となります。
4. 小腸や大腸の癒着(ゆちゃく)により、内容物の通過不良が生じ、腹部の膨満を感じたり、あるいはひどくなると腸閉塞(ちょうへいそく)となる場合があります。
5. 人工肛門の場合は、便のにおい、色、かたさなどに過敏になりやすいなどの症状が生じる可能性があります。

これらの症状は、食事療法で完全に防ぐことができるわけではありませんが、生じにくくすることは可能です。

原則的には、食事の種類に制限はありません。つまり、何を食べてもかまいませんが、食物繊維が多く含まれているものや消化しにくいものは、腸閉塞の原因となることがありますので、術後3カ月は控えたほうがよいでしょう。

最も基本的なことは、おいしく、ゆっくり、楽しく、食べることです。次のことに留意して、バランスの良い食事を心がけましょう。

(1)一度にたくさん食べすぎないようにしましょう。

食べすぎると、下痢や腸閉塞を起こす可能性があります。退院後1～2カ月は、段階的に量を増やし、1回の食事を腹7分目から8分目程度までにするとよいでしょう。

(2)ゆっくりよくかんで食べましょう。

早く食べることは下痢の原因となったり、頻便を助長する可能性があります。よくかむことで消化吸収を助けます。

(3)規則正しく食事をとりましょう。

不規則な食事は、便通を不安定にし、下痢、便秘、頻便を起こしやすくします。

(4)食事はバランス良く、消化しやすいものを中心にとりましょう。

消化の悪い食品を食べすぎると、下痢や腸閉塞の原因となることがあります。

消化しにくい食品でも、少量であればかまいません。よくかみくだいたり、細かくきざんだり、軟らかく煮込むなど食べ方や調理を工夫すれば、さらに多くの摂取が可能となります。

(5)アルコールはほどほどにしましょう。

大腸の手術後、アルコールを飲んではいけな理由はありません。しかし、アルコールを飲んでいると、食べすぎる傾向にあります。また、食生活を乱しやすいので気をつけましょう。

2) バランスの良い食事とは

朝、昼、夕食ともに主食と主菜、野菜料理をそろえて食べましょう。

主食： 米飯、パン、めん類等

主食の糖質は、脂質とともにエネルギー源です。

主菜： 魚、肉、卵、豆類、乳製品

体をつくる良質のタンパク源です。

副菜： 野菜、海藻、果物

体のリズムを整えるビタミン、ミネラルの宝庫です。

3) 便通が変化したときの食事療法と生活習慣

(1)便秘

- 野菜や果物、豆類等食物繊維を多くとるようにしましょう。ただし、術後3カ月以内は腸閉塞の原因となることがありますので控えましょう。
- 水分を多くとりましょう。特に、起床時の1杯の水や牛乳が有効です。
- 食事時間は規則正しくしましょう。特に朝食が大事です。
- 生活のリズムを整え、規則正しい排便の習慣をつけましょう。朝、必ずトイレに入るよう心がけましょう。
- 適度な運動をしましょう。
- 食事・生活習慣に注意しても便秘が続く場合、下剤が必要となりますので、担当医に相談しましょう。

(2)下痢

- 消化の良い食品をとりましょう。
- 水分を制限せずに、むしろ補いましょう(ミネラルも一緒に補える、スポーツドリンクなどもよいでしょう)。
- 少量ずつの食事を、回数を増やすことで、消化管の負担を軽くしましょう。

(3)頻便

- 食事時間を規則正しくしましょう。特に朝が大事です。
- 生活のリズムを整えましょう。過労は禁物です。

(4)腹部膨満感

- 1回の食事量を控えるように心がけましょう。

- それでも治らなければ、一度、食事をやめましょう。
- 食事をやめても腹部膨満が続き、排ガスのない場合は腸閉塞が疑われます。担当医にすぐに相談しましょう。

4) 食品について

(1) 消化の良い食品、悪い食品、食物繊維の多い食品、ガスを発生しやすい、便のにおいを強くする食品

1. 消化の良い食品

粥、軟飯、うどん、豆腐、半熟卵、野菜のやわらか煮など

2. 消化の悪い食品

わかめ、こんぶ、きのこ、こんにゃくなど

3. 食物繊維の多い食品

いも類、豆類、野菜類、とうもろこし、玄米パン、胚芽入りパンなど

4. ガスの発生しやすい食品

ビール、炭酸飲料、いも類、豆類、玉ねぎ、きのこなど

5. 便のにおいを強くする食品

玉ねぎ、長ねぎ、にんにく、豆類、アルコール、肉類、チーズなど

(2) お勧めの食べ物、控えたほうがよい食べ物

1. お勧めの食べ物

<タンパク質>

肉	皮なし鶏肉、ささみ、脂肪の少ない牛・豚肉、レバーなど
魚	あじ、かれい、すずき、さけ、たら、ひらめ、かき、はんぺんなど
卵	鶏卵、うずら卵など
豆	豆腐、やわらかい煮豆、ひきわり納豆、きなこなど
乳	牛乳、ヨーグルト、乳酸飲料、チーズなど

<糖質>

穀類	粥、軟飯、うどん、パン、マカロニなど
いも	じゃがいも、さといも、長いも、大和いもなど
果物	缶詰、りんご、熟したバナナ、桃、洋梨など
菓子	ビスケット、カステラ、ゼリーなど

<脂質>

油脂	植物油、バター、マーガリン、生クリームなど
----	-----------------------

<ビタミン・ミネラル>

野菜	やわらかく煮た野菜(かぶ、かぼちゃ、カリフラワー、キャベツ、大根、トマト、なす、白菜、ブロッコリーなど)、梅干しなど
----	--

<その他>

飲み物	番茶、麦茶、ジュース、薄いお茶・紅茶・コーヒーなど
-----	---------------------------

<調理法>

煮る、蒸す、焼く、細かくきざむ

2. 控えたほうがよい食べもの

<タンパク質>

肉	油の多い料理(カツ、ビーフステーキなど) 脂肪の多い肉(バラ肉、ハム、ベーコンなど)
---	---

魚介	貝類、いか、たこ、すじこ、かまぼこ、干物、佃煮、塩辛など
豆	大豆、枝豆など (大豆は加熱により消化率は向上しますが、炒り大豆は60%、煮豆でも70%です。 一方、豆腐は95%、納豆は80%強と消化率が高くなります。)

<糖質>

穀類	玄米、赤飯、玄米パン、胚芽入りパンなど 油を多く使用した料理(ラーメン、チャーハン、焼きそばなど)
いも	繊維の多いさつまいも、こんにゃく、しらたきなど
果物	繊維が多く酸味の強い果物(パイナップル、柑橘(かんきつ)類など)、干し果物など
菓子	揚げ菓子、辛いせんべい、豆菓子など

<脂質>

油脂	ラード、ヘッド 油を多く使う料理(天ぷら、フライなど)
----	--------------------------------

<ビタミン・ミネラル>

野菜	繊維の多い野菜(ごぼう、たけのこ、ねぎ、れんこん、ふき、ぜんまい、わらび、きのこなど) 香りの強い野菜(うど、にら、にんにく、みょうがなど) かたい漬け物(たくあん、つぼ漬けなど)
海藻	こんぶ、のり、ひじき、わかめなど

<その他>

調味料	辛子、カレー粉、わさびなどの香辛料の使い過ぎ
飲み物	炭酸飲料、アルコール、濃いお茶・コーヒーなど

(3)間食として、とりやすい食品

乳製品	ヨーグルト、牛乳、乳酸飲料、カスタードプリン、アイスクリーム、チーズなど
果物	缶詰、バナナ、りんご、ジュースなど
パン	バターロール、クリームパン、やわらかいパン、ホットケーキなど
菓子	ビスケット、ウエハース、卵ボーロ、カステラなど

退院後すぐには、多くは食べられません。いろいろ試してみて、ご自分に合った食べやすい食物や食べ方をみつけていきましょう。はじめは、1,000~1,200kcalはとりたいものです。

(4)1日にとりたい食品量の目安

<1,200kcal、タンパク質50gの例>

成分	食品	量	目安
糖質	軟飯	300g	1食に茶わんごく軽く1杯
	いも類	40g	じゃがいも小1/2個
タンパク質	卵	50g	中1個
	魚	40g	1/2切れ
	肉類	20g	薄切り1枚
	牛乳	150g	カップ7分目
	ヨーグルト	100g	1個
脂質	油脂	5g	小さじ1杯程度

ビタミン・ミネラル	野菜類	120g	1食に40g程度
	果物	50g	バナナ1/2本程度
調味料	砂糖	10g	大さじ1杯程度
	みそ	10g	みそ汁軽く1杯程度
菓子類	ビスケット	10g	1枚半
	カステラ	25g	1/2切れ

※菓子類や果物、乳製品は間食としてとるとよいでしょう。

<1,800kcal、タンパク質70gの例>

成分	食品	量	目安
糖質	軟飯	540g	1食にやや大きめの茶わん1杯
	いも類	60g	じゃがいも中1/2個
タンパク質	卵	50g	中1個
	魚	70g	中1切れ
	肉類	40g	薄切り2枚
	豆腐	100g	1/3丁
	牛乳	150g	カップ7分目
	ヨーグルト	100g	1個
脂質	油脂	15g	大さじ1杯程度
ビタミン・ミネラル	野菜類	300g	野菜は毎食とるようにしましょう。
	果物	100g	バナナ中1本
調味料	砂糖	10g	大さじ1杯程度
	みそ	10g	みそ汁軽く1杯程度
菓子類	ビスケット	20g	3枚
	カステラ	50g	1切

※菓子類や果物、乳製品は間食としてとるとよいでしょう。

(5) 1日にとりたい食品量の目安

朝食	10時	昼食	3時	夕食
チーズトースト 温野菜 マヨネーズ 紅茶	ビスケット ヨーグルト	かに雑炊 野菜煮	ホットケーキ ミルクティ	軟飯 魚西京焼き おろし 炒り煮 酢の物 みそ汁
軟飯 みそ汁 目玉焼き 野菜煮 ふりかけ	クッキー ジュース	ロールパン バター・ジャム 肉ロール蒸し 野菜ソテー 飲むヨーグルト	ウエハース 牛乳	軟飯 ムニエル レモン 含め煮 お浸し コンソメスープ