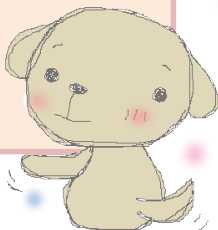


🍏 栄養だより 🍏



バルナバ病院は、「おうちご飯」をテーマにママと赤ちゃんを1番に考えたお食事をご提供しています。
 今日先輩ママたちからの声をご紹介します。
 そしてぜひ、みなさまからのお声をお聞かせください。
 頂いたお声を大切に、これからもより良いお食事の提供を目指していきます🌸



バルナバ病院栄養管理室 12-12

ピクルス🍷

【材料】(1人分)

キャベツ 30g
 レッドキャベツ 5g
 きゅうり 15g
 人参 8g
 玉ねぎ 10g
 干しブドウ 8g
 etc. お家にあるお野菜☆

ローリエ 1枚
 粒ブラックペッパー 少々
 クローブ 2~3粒

Point☆(調味料の比率)

酢：お酒：砂糖：みりん
 3：1：1：1

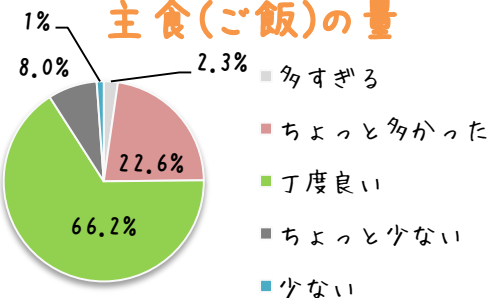
【作り方】

1. 用意したお野菜を少し大きめに切る。
 2. タッパーなどに調味料を混ぜ合わせたものを入れ、1で切ったお野菜を漬けておく。
 3. 約1日冷蔵庫に入れて味を馴染ませる。
- 完成!

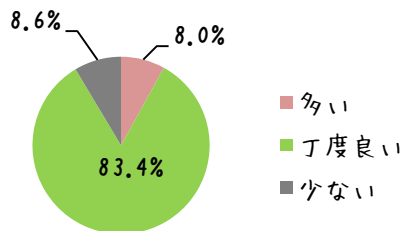


お家にある野菜で簡単に作れます。
 キャベツは芯の部分を使うと good! 無駄なくお野菜を使い切れて Happy ですよね♪

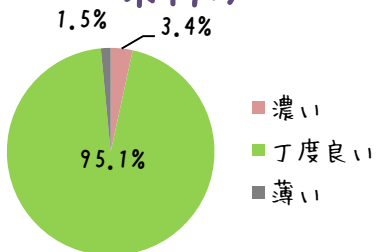
主食(ご飯)の量



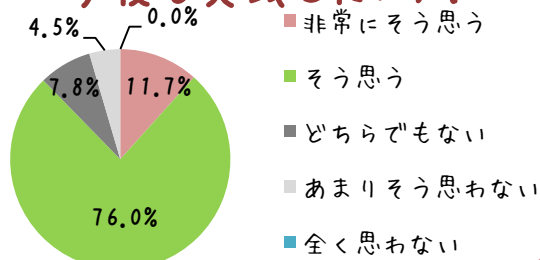
おかずの量



味付け



今後も実践したいか?



みなさまからのご意見・ご感想🐾

おいしかった	18名
毎食楽しみにしてる	2名
レシピがあって良かった	2名
バルナバ病院の食事に共感します!	3名
お通じが良くなった	2名
おぼんざいが良かった	2名

お祝い膳を召し上がっていただく前日のお食事の「おぼんざい」にレシピとともにアンケートをお付けしています。そのアンケートをまとめた結果、このようなお声を頂きました。ぜひみなさまからのお声もお聞かせください♪

その他にも...👉

- ☆ 栄養バランス満点の毎食の食事に感謝
- ☆ おうちご飯はいい考え。お祝い膳も1食出るので十分!
- ☆ 初めての出産で時間が分からなくなる程バタバタしていますが、美味しい食事を食べたから頑張ろう、と自然に思えます。
- ☆ 煮物がちょっと甘すぎる感じがあるが、全体的に薄味なので食べやすかった
- ☆ 沢山野菜が種類・量とも入っていてこんな食事を作れたら理想。まず1品から作りたいです。