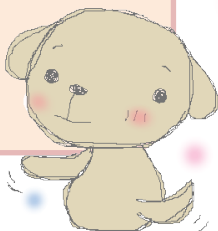


🍏 栄養だより 🍏



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。
今日は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 2013-5

こっこっご飯👉

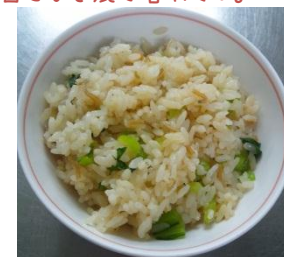


【材料】(1人分)

米	80g
小松菜	T2
じゃこ	2g
(だし・濃口醤油・みりん)	
白ごま	2g
濃口醤油	T2
酒	2g

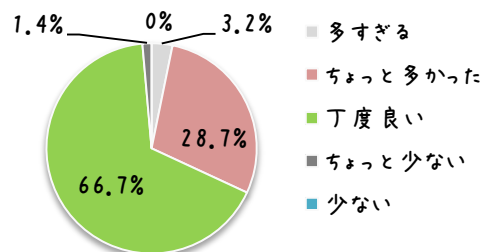
【作り方】

- 炊飯器に米と白ごま以外の調味料を入れてさくらめしを炊く。
 - 小松菜はボイルして細かく刻んでおく。
 - じゃこはひたひたに浸かる量のだし、小さじ1の濃口醤油・みりんを炊く。
ひと煮立ちさせてから、じゃこの水気をしっかりと切ることがポイント!
- 4.1のさくらめしと2・3、白ごまを混ぜ合わせる。
☆完成☆

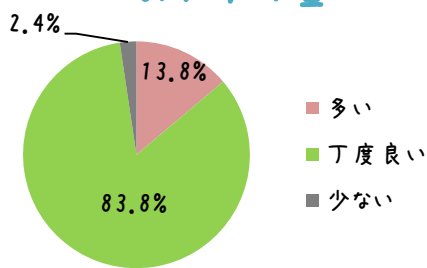


さくらめしは色付けをしたごはんのことです。
見た目にもきれいで、食卓を彩ってくれますね♪
カルシウムの豊富な小松菜やじゃこ以外にも
だし・薄口醤油・みりんを炊いた黒豆や里芋を混ぜた
ご飯もおすすめですよ☆

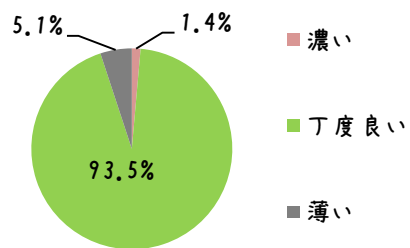
主食(ご飯)の量



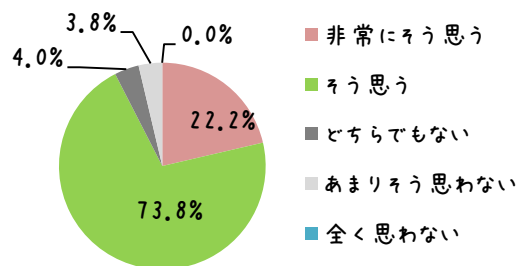
おかずの量



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🐾

70名の方からご意見を頂きました!	
おいしかった	31%
お通じが良くなった!	3%
おぼんざいが良かった	1%
毎食楽しみにしている	6%
レシピが欲しい	3%
母乳に良い食事と思った	3%
その他	21%

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♪

その他のご意見では…👉

- 🌸食札の裏の一口コメント、毎回違ってためになり楽しみです。
- 🌸3人目の出産で、一番楽しみにしていたのは産後の食事でした。出産のごほうびのように思っていました。薄味の中に、アクセントとなる香り付けやスパイスが大好きです。
- 🌸ご飯の量と味付け、品数の多さは自分の為・家族の為に実践しようと思いました。
- 🌸産前の入院時に食べた、キュウリと生姜が入ったもずく酢が美味しかったので家でも作りました!