

# 🍎 栄養だより 🍎

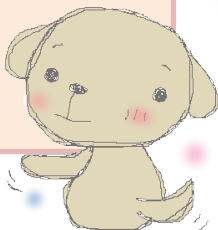


バルナバ病院は、「おうちご飯」をテーマにママと赤ちゃんを1番に考えたお食事をご提供しています。

今日は先輩ママたちからの声をご紹介します。

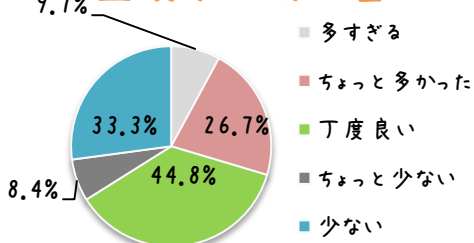
そしてぜひ、みなさまからのお声をお聞かせください。

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🌸

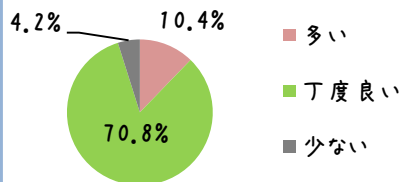


バルナバ病院栄養管理室 2013-10

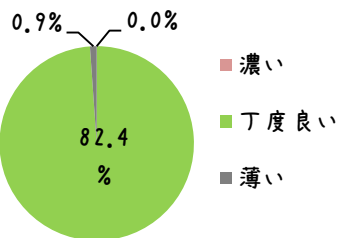
## 主食(ご飯)の量



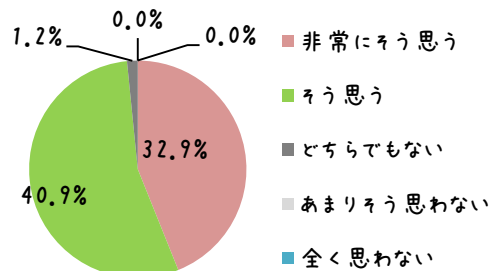
## おかずの量



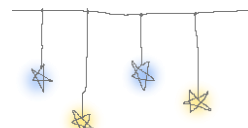
## 味付け



## 今後も実践したいか?



# 🍷 かぼちゃのプリン



### 【材料】(ココット6個分)

かぼちゃ 1/2 個  
 (皮と種を除いて正味 200g)  
 砂糖 40g  
 卵 2 個  
 牛乳 200CC  
 バニラエッセンス(オイル) 適量

### 【作り方】

- プリン液を作る。  
鍋に牛乳と溶いた卵を入れ火にかける。沸騰したら砂糖を入れて溶かす。しっかり溶けきったら火を止めバニラエッセンスを加える。
- かぼちゃを柔らかくなるまで蒸す。(レンジでも可。)
- 2のかぼちゃを裏ごし器で裏ごしする。
- 3を2のプリン液に加えて混ぜ、ざるなどで濾してから型に流す。
- 170℃に予熱しておいたオーブンの天板に型をお湯を半分位の高さまで注ぐ。170℃で25分〜30分程焼く。冷めたら冷蔵庫で冷やす。



完成☆

1食分 - 108kcal タンパク質 3.9g  
 脂質 3.2g 食塩 0.1g

食後のデザートにいかがでしょうか?今回は甘さを控えめにした体にも優しいレシピなので、お好みの甘さにアレンジしてみてくださいね♪

## みなさまからのご意見・ご感想🐾

22名の方からご意見を頂きました!	
おいしかった	27%
毎食楽しみにしている	9%
色々な種類が	9%
少しずつ食べれて嬉しい	
その他	59%

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…

- 🌸心のこもった食事をありがとうございます。
- 🌸少しずつ盛られていて飽きずに最後まで食べられました。ごちそう様でした美味しかったです。
- 🌸料理が見てどれも美味しそうと感じられ、とても工夫されていてバランスがベストでした。
- 🌸家庭レシピの味付けがとても美味しかったです。入院中、とても楽しみにしていました。ごはんについてくるコメントや冊子もおもしろくて良いです。
- 🌸普段の食事ではこんなに数種類の野菜を取れてなかったので、すごく体に良い食事に毎回感動しながら食べてます。とってもおいしいです!
- 🌸毎回食事が美味しく、食事の時間が楽しみです。温かくて栄養もあり、有難いです。