

🍎 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 2014-3

🍷 かぼちゃのサラダ 🍷

【材料】(1人分)

かぼちゃ 60g
 玉ねぎ 10g
 ひじき 2g
 マヨネーズ 小さじ2
 練り辛子 0.2g
 塩・コショウ 少々

【作り方】

1. かぼちゃは種を取り除き 1~2cm 角に切り、やわらかくなるまで蒸す。(電子レンジでチンでもOK!)
2. 玉ねぎは、1cm 角程の大きさに切って塩もみをする。少ししんなりしたら、さっと水洗いをする。
3. ひじきは戻しておく。
4. マヨネーズ、練り辛子、塩・コショウを合わせておく。
5. 1~3の材料を合わせた所に、4を加えてよく混ぜる。

☆完成☆



ひじきをいれることで鉄分たっぷりのサラダに大変身♪
 材料に和える前に調味料を先に合わせるポイント!
 少しだけ濃い目の味付けにすると丁度良い仕上がりになります。
 かぼちゃの甘みが少ない時、調味料に砂糖を加えてみると...
 よりおいしく仕上がります☆

エネルギー:115kcal 鉄分:1.5mg 食塩:0.3g

みなさまからのご意見・ご感想🐾

72枚のメッセージを頂きました!

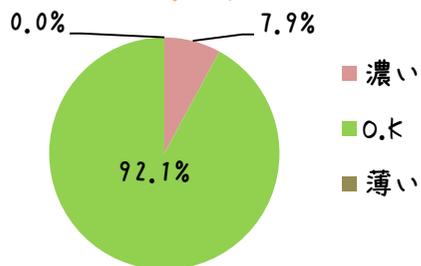
おいしかった	44%
毎食楽しみにしている	6%
便秘が治った!	4%
退院後も参考にします	4%
お祝膳が良かった!	3%
その他	39%

ご出産されたママたちに「おんざい」をご提供しています。その際、レシピとともにお付けした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♪

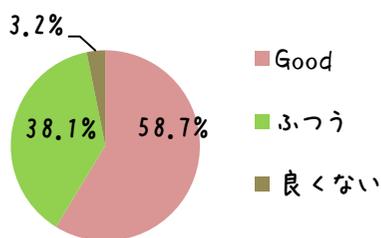
その他のご意見では...👉

- ☆産後の体調はまだ戻りませんが、いつも食事と赤ちゃんの姿に支えられて頑張ろうという気になります。今朝の食事もカフェスタイルでとても美味しかったです。
- ☆見るからにおいそうなご飯で嬉しいです。
- ☆ちょっとおやつが付いてくるのが嬉しい。ここでの出産は3回目ですが、毎回食事が楽しみです。
- ☆高野豆腐の煮物の味のファンになりました。家でもあの味を出したいと思いました。
- ☆実家のごはんを思い出します。毎日すごく美味しいです!
- ☆優しい味つけで食べやすいです。お豆や根菜類が多く入っていて嬉しいです。

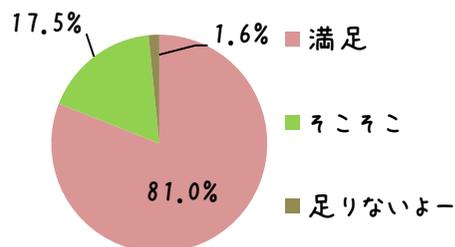
味付け



見た目



お食事の量



アンケートにご協力頂き、本当にありがとうございました!
 毎日みなさまからのお声を拝見することをとても楽しみにしています👉

これからも、見た目や量の満足感をより一層感じていただける食事作りを目指して頑張ります☆
 ぜひ、みなさまからのお声をこれからもお聞かせください^^