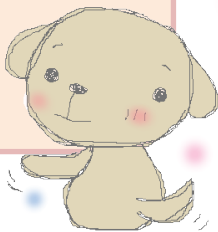


🍎 栄養だより 🍎



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 2014-11

🍎🍌🍏 きのこの混ぜご飯 🍌🍏🍎

【材料】(1人分)

米	1合
しめじ	30g
エリンギ	30g
薄揚げ	1/8枚
だし汁	180cc
みりん	小さじ2
淡口醤油	小さじ2
酒	小さじ2

- 【作り方】
1. 米を研いで、ザルにあげ水気を切っておく。
 2. しめじは石づきを取りほぐす。エリンギも石づきをとって薄切りにする。
 3. 薄揚げは油抜きをして細かく切る。
 4. 炊飯器にお米を入れて、合わせただし汁と調味料を加える。
 5. 炊飯器に2・3を加えて炊く。
- 炊き上がったら、さっくりと底から混ぜ合わせる。

☆完成☆



味つけのムラをなくすために、だし汁と調味料は合わせてから加えるのがポイントです！
 炊飯器によっては同じ分量でも炊き上がりに差が出るので最後に入れるだし汁は炊飯器に合わせて調整して下さい☆

みなさまからのご意見・ご感想🐾

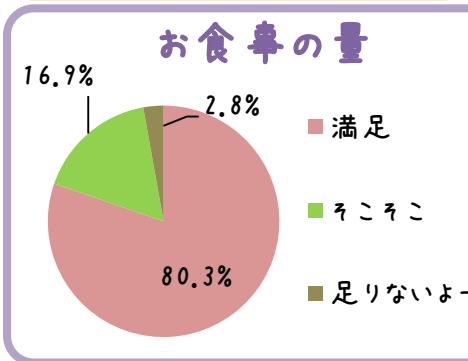
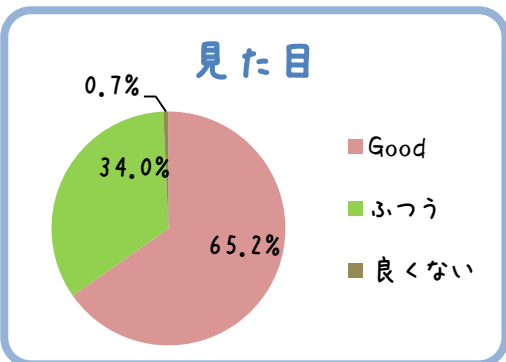
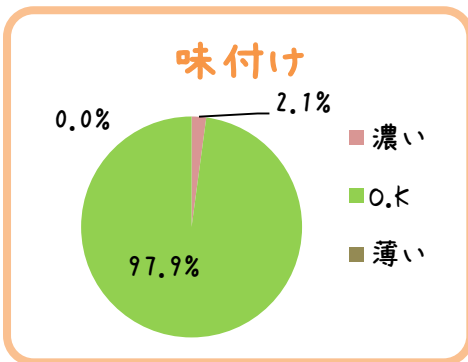
67枚のメッセージを頂きました！

美味しかったです！	20.9%
おいしい食事ありがとうございます！	20.9%
家に帰っても参考にします！	7.5%
毎食楽しみにしている	7.5%
レシピが嬉しかったです	3.0%
その他	40.3%

ご出産されたママたちに「おはんざい」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…👉

- ❖ 患者のことを思いやっ下さっている配慮を感じます。特に鉄分たっぷりな感じのメニューがとてもうれしいです。ありがとうございます。
- ❖ あたたかいごはんが食べれてうれしいです。ほっとします。
- ❖ 昔からひじき苦手なのですがおいしくペロリと食べちゃいました!!
- ❖ 美味しい栄養があると思って食べると箸が進みます。ありがとうございます。
- ❖ 前回の入院よりおいしくなってる気がします👉自分で作るとやっぱり味が濃くなりがちなのでおっぱいのことを考えると薄くしないと〜と思いました。



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っ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^^