

🍎 栄養だより 🍎

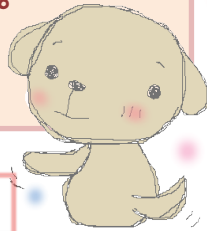


バルナバ病院は、「おうちご飯」をテーマにママと赤ちゃんを1番に考えたお食事をご提供しています。

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 2015-12

大豆とミニハンバーグのトマト煮込み🍅

【材料】4人分

鶏ミンチ 160g
 玉ねぎ 1/2 個
 人参 1/2 本
 卵(溶き卵) 1 個
 パン粉・卵 適量
 塩コショウ・ナツメグ 少々

大豆(乾燥) 30g
 粒コーン缶(小) 1/4 缶
 トマト缶 1/6 缶
 コンソメスープ 300ml
 塩・コショウ 少々

【作り方】

1. ミニハンバーグを作る。みじん切りにした玉ねぎをあめ色になるまで炒める。同じくみじん切りにした人参を加えて火が通るまで炒めて粗熱を取っておく。
2. 1と鶏ミンチ・溶き卵を合わせて、粘りが出るまでよく捏ねたら好みの形を作る。仕上げに真ん中に少しくぼみをつける。
3. フライパンで2を焼く。表面に焼き色が付けばOK!
4. 3にコンソメスープ・トマト缶を合わせて加え煮込む。沸騰すれば、水で戻した大豆と水気を3を加えてひと煮立ちさせる。*



大豆も一緒に食べられちゃう人気メニュー☆寒い冬にオススメです!

みなさまからのご意見・ご感想🐾

90 枚のメッセージを頂きました!

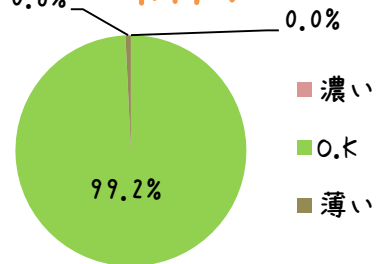
美味しかったです!	50.00%
栄養バランスのいい食事に満足☆	11.11%
毎食楽しみにしている	10.00%
家に帰っても参考にします!	7.78%
レシピをもっと教えてほしい👉	2.22%
その他	18.89%

ご出産されたママたちに「おはんざいレシピ」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🎵

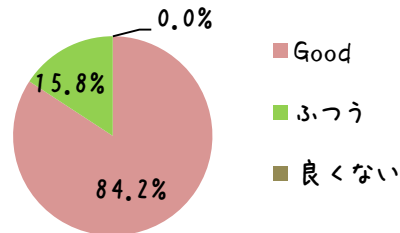
その他のご意見では...👉

- ☆毎日、見た目も素敵でおいしいごはんをありがとうございました。談話室でのおしゃべり食卓会では他のママさんと交流ができました。また、健診などで来院した時はメイズキッチンに寄りたいです
- ☆和食だけじゃなく洋食があるのが嬉しいです。和食の方が体には良いとは分かっているんですが...
- ☆乃が美の食パンとっても嬉しかったです!!
- ☆普段の食生活の味付けがどれだけ濃いのか分かった。薄味ですが、シンプルな味付けで満足です
- ☆自分の好きな物しか食べない生活でしたので入院中は色々な物を食べて良かった^^
- ☆本当にヘルシーでどれも美味しいです。お通じが良くなりました!

味付け



見た目



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^^

お食事の量

