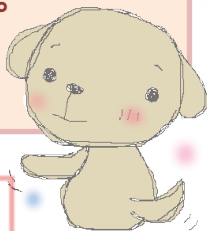


🍎 栄養だより 🍎



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 2016-5

🌸 かじきと豆のカレートマト煮 🌸



【材料】4人分

かじき 4切れ(240g)
 大豆(水煮) 40g
 ひよこ豆 80g
 玉ねぎ 1/2個
 エリンギ 2本
 ブラウンマッシュルーム 40g
 トマト缶 80g
 コンソメの素 1個
 水 400CC
 カレー粉 大さじ1
 塩・こしょう 少々

パセリ 少量
 オリーブオイル 適量
 小麦粉 適量

【作り方】

1. エリンギ・ブラウンマッシュルームはそれぞれ薄切りにしてオリーブオイルを熱したフライパンで炒める。
 2. かじきはひと口大に切り分けて、小麦粉を薄くまぶしムニエルにする。
 3. トマトソースを作る。鍋にオリーブオイルを熱して薄切りにした玉ねぎを炒める。
 あめ色になれば、1と大豆・ひよこ豆・トマト缶・コンソメの素・水・カレー粉を加え煮込む。塩・こしょうで味を整える。
3. お皿に2のかじきと3のトマトソースを盛り付ける。パセリのみじん切りを散らす。



☆完成☆

魚やきのこが苦手なお子様でも食べやすい一品☆
 かじき以外にも白身の魚も合いますよ♪大豆も食べられて一石二鳥です^^

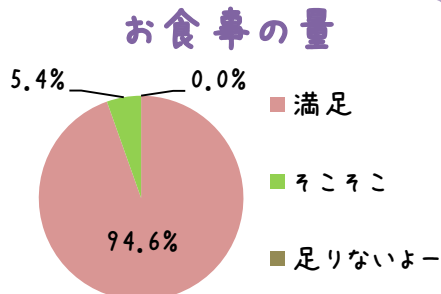
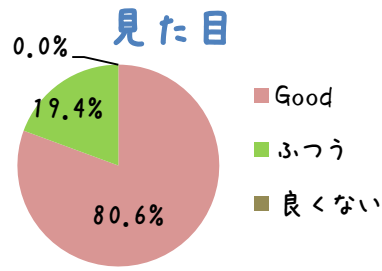
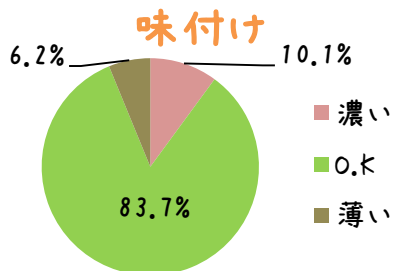
みなさまからのご意見・ご感想 🐾

97枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	52.6%
栄養バランスのいい食事に満足☆	16.5%
毎食楽しみにしている	11.3%
退院してから参考にします!	8.2%
その他	11.3%

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...👉

- ☆慣れないことはかりで体力的にはしんどいのですが、毎回の食事で本当に元気をもらっています。
- ☆病院食と思いません!!
- ☆毎日朝からたくさんあり、お腹いっぱい元気になります。ごちそうさまでした。
- ☆量も味もちょうどイイです。毎食献立表をチェックしてワクワクしながら待っています^^
- ☆バランスがとれていて、見た目も彩り豊かでGoodです!
- ☆美味しいご飯をいつもありがとうございます。いい母乳が出る気がします☆
- ☆初めてのお産で全て新しいことだらけで不安も多い中、温かみのある食事にパワーをもらいました



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^^