

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 2017-8



【材料】4人分

アボカド	1個
トマト	1/2 個
玉ねぎ	1/4 個
レタス	葉 2 枚分
＜調味料＞	
レモン果汁	40g
オリーブオイル	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
塩・こしょう	少々



アボカドサラダ



【作り方】

1. ボウルに調味料を全て加えて混ぜ合わせる。
2. アボカドは種と皮を取ってサイコロ状に切る。
トマトは湯むきしてから同じくサイコロ状に切る。
玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をしっかりと切る。
3. 2を1に加えて味が馴染むよう混ぜる。
4. レタスを一口大にちぎりお皿に盛り付ける。
その上に3を汁ごと盛り付ける。

☆完成☆



レモンのさっぱり感がたまらない! アボカドを使ったちょっとおしゃれなサラダです。レモン果汁と砂糖の割合はお好みで調整して下さいね^^

みなさまからのご意見・ご感想🐾

119 枚のメッセージを頂きました!

美味しかったです!	49.6%
毎食楽しみにしている	12.6%
ちょっとしたおやつが楽しみだった!	8.4%
バランスが良く工夫された食事が◎	7.6%
その他	23.5%

その他のご意見では...!

★シリアル大好きなので、嬉しかったです!

★お昼は談話室でママさん達と一緒に食べさせてもらってるんですが

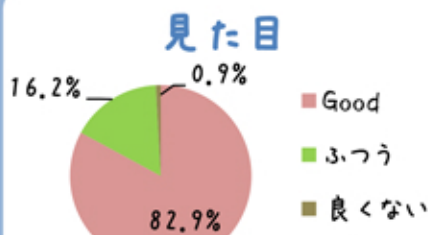
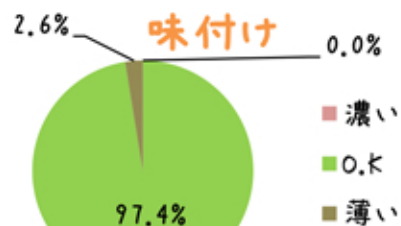
お食事がおいしくて毎回お話がはずみます◎食事の内容も毎日違っていきずには食べられています

★毎日3食、誰かに作ってもらえるなんて有難いです♪(家では『またご飯の時間...』なんて思うのに) いつも品数豊富で工夫された健康的で美味しいお食事は勉強になりました!

★家に帰ってからも子どもと一緒に楽しむような“おうちごはん”を毎日ありがとうございます。

★長い陣痛中はまともにごはんが食べられなかったのも、出産後にごはんをおいしくいただける喜びを改めて感じました。

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!



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!

