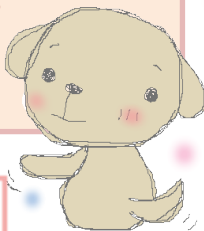


# 🍎 栄養だより 🍎



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 2018-7



【材料】4人分

セロリ(茎) 1/2 茎  
 玉ねぎ 中 1/2 個  
 生姜 1/3 個  
 ネギ 適量  
 水 4cup  
 コンソメキューブ 1 個  
 塩 少々  
 あらびきこしょう 少々

## 香味野菜スープ

【作り方】

1. 筋を取ったセロリ・玉ねぎを千切りにする。
2. 生姜はみじん切りにする。
3. ネギは斜め切りにして水にさらしておく。
4. 鍋に水・玉ねぎを入れて強火にかけて、煮立ったら弱火で5分程煮る。
5. 4にセロリ・生姜・コンソメキューブを入れて更に煮込む。
6. 塩・こしょうで味を整えて器によそう。
7. 3のネギの水気を切って、6に盛り付ける。

☆完成☆



夏バテしがちな時期でも、身体の冷やしすぎにはご注意ください！  
 野菜の香りを生かしたスープで、いつものコンソメスープとはひと味違う仕上がりになってみませんか^^?  
 生姜好きな方は、生姜のしぼり汁をプラスしてもOK!  
 作り終えてから、少し味を馴染ませるとより美味しさが増えますよ…☆

## みなさまからのご意見・ご感想🐾

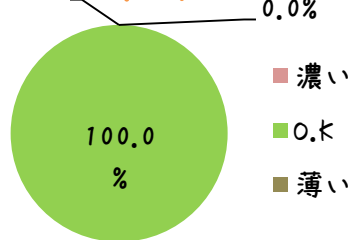
111枚のメッセージを頂きました!	
美味しかったです!	43.2%
栄養バランスの良い食事が◎	14.4%
家に帰ってから参考にします!	11.7%
毎食楽しみにしている	9.9%
ちょこっとおやつが嬉しい	2.7%
その他	18.0%

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♪

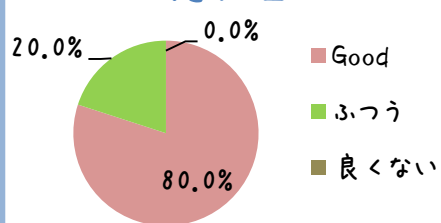
その他のご意見では…▶

- ☆野菜が苦手な普段からあまり多く摂らない野菜を美味しく沢山食べる事が出来て嬉しいです
- ☆1週間の入院でしたがこの食事に支えられ、たっぷり母乳も出て飲んでくれるようになりました!
- ☆パンの種類いろいろでうれしいです。
- ☆ベークルにサンドして食べるようにしていただいていたのが嬉しかったです。
- ☆ハンバーグはしっかり味で大豆のゴロゴロがおいしかったです。1品の中に複数のタンパク質が入っていてスゴイですねー!

### 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

