

作ってみたい&レシピほしいメニュー！

れんこんとツナのサラダ



\* 普段、味が濃い食事が多いので素材の味を楽しめるメニューでとても美味しかったです。特にツナマヨと豆乳みそスープは好みの味で家でも作ってみたいです。

\* れんこんとツナのサラダの味付けがとても気に入りました!! 調味料の分量が知りたいと思いました♪

長芋とチーズの春巻き



\* 家庭でしたことがなかった春巻き、長芋とチーズおいしかったです! 家でもやってみたいと思います。

\* ドレッシングもとても美味しかったので家でも作ります。良かったらパスタの作り方も知りたいです。レシピを教えて頂けたら嬉しいです。

千切り大根のプルコギ風



\* おから料理、1人目の離乳食の時に使い方が思い浮かばずでしたが色々と思えそうなので買おうと思います。

\* 煮物ではない切干大根の食感が好きで家ではサラダを作ることが多いのですが、今回のプルコギ風がとても美味しかったのでまた作ってみたいと思います。

豆乳みそスープ



ボロネーゼ



レシピ希望のメニューの一部です。ご希望に応じてレシピをお渡ししています。



ごぼうバーグのトマト煮



きのこのおろし煮



はちみつレモンゼリー

アジアンが苦手な人でも食べやすい味だと思います。自分はどうしても早食いしてしまうので、歯ごたえのあるメニューがあると嬉しいです。

ルーローハン、生春巻き



季節を感じられる見ておいしい食べておいしい料理でした。特に海老のあられ揚げは普段食べないようなめずらしいお料理だったので美味しかったし、味を楽しめました。ありがとうございます!

日頃、忙しくしていたのでゆっくりごはんについて考えることがなくなっていたんですが、、、これだったら簡単に作れそうだなとか、子どもたちが好きそう! 栄養とれる! とか考える時間となってありがたかったです。上の子から数えると12年くらいこちらでお世話になっていますが、前からおいしかったですが、豪華になって嬉しかったです。

チーズのおにぎりが新しく参考になりました。

おにぎりにチーズをいれてカルシウムをとりましょう! こどものごはんにもおすすめです



食事形態の変更など、対応していただき、ありがとうございました。

入院中の体調により、食事形態を変更できません

簡単に野菜を取り入れるコツやソースのレシピが参考になりました。今日もお腹いっぱい美味しかったです。



スイートチリソース

ナン美味しかったです。普段家では食べないカレーなので楽しみながら食べることができました。

家ではひたすらキッチンに立っているのでご飯が出てくるありがたさ…幸せでした。ペろりと完食…母乳もたくさん出ました。



自分以外の人を作ってくれた栄養バランスのいい食事が食べられるだけで幸せです♪

デザートがとてもおいしくレシピが知りたいくらい！生クリーム的なのが特に美味しかった♪



ワンプレートの色どりやメニューをまねして家でもやってみます！

彩りをよくすることで、栄養バランスも整います。

素材の味を大切にしています。自宅で作る時の参考に！

減塩などしていても、どれも味がおいしかったので、参考にしてみたいと思いました。毎食、おいしい食事をありがとうございました。

産後のお母さんに冊子をお渡ししています



まだ先の離乳食についても冊子を頂けて嬉しいです。2歳の子供がいるのでレシピを見て体に優しいおやつ作ります！

この産院で食べるのは今回で3回目になりますが初めてのごほうびランチでした!!毎回おいしくて完食でしたが、今回もとってもおいしかったです。上の子供達を見ながらだと自分の食事はテキトーになってしまっていましたですがすぐ体にも良いごはん嬉しかったです。退院したら始まる4人育児頑張ります。

お腹いっぱい美味しいごはんを食べることができ、産後の身体もスムーズに回復できたと思います。



入院中にこんな豪華なランチを食べれると思っていなかったので幸せ過ぎました。パエリアもハンバーグも全部おいすぎて食べ終わるのが一瞬のように感じました。本当にとても美味しかったです!!!!ごちそうさまでした!!!!

見た目がキレイで味付けも薄味でマネしたくなるような料理がたくさんでした。



今日からできる減塩の工夫

少ない調味料でもおいしく、すぐ実践できるレシピを紹介

日々献立を考える中で後一品どうしようと思う時にとても参考になると思います。今後も続けてレシピを載せて欲しいと思います。



お魚料理が嬉しかったです。鮭の西京焼き美味しかったです。おやつも美味しかったです。



3時のおやつが毎日の楽しみで気持ちをリフレッシュ出来ました。とても美味しかったです。普段、砂糖のとりすぎを実感しました。



毎日の4食がとっても楽しみです。体調がすぐれないときもごほうびランチでしあわせな気持ちになりました。器も陶器で嬉しいです。



久しぶりに人が作ってくれた、家族の味を楽しめた気がします。薄味なのも良かったです。

忙しいとまず目を通すことすら億劫に感じますがカラフルでもとても見やすく、心がこもっていると感じました。素敵な冊子をありがとうございました。