

野菜をたくさん摂りたいと思っていても、いざ調理するとなると難しく思っていました。ですが、本来の味を楽しむことも1つだとわかりました。その際にはひと工夫凝らせた Dressing を付けてみたいと思います。



バーニャカウダ風みそソース

毎日おいしい食事をありがとうございます！栄養や食事バランスが考えられていて健康的な食事を摂れることがありがたいです。退院後も病院でのメニューを参考にさせていただきたいと思います。

*20代前半、初産婦で自炊も育児も初めばかりの私にとって、見た目・彩りやピンチョスの様なアイデアはとても参考になりました。

*チーズ、ハム、プチトマトは簡単でかわいくて子供にも作ってあげたいです。



健康的で美味しい食事をありがとうございます。退院後の食事管理、栄養管理の勉強にもなるのでとても助かります。



バナナスコーン、入院中おやつに出て、美味しかったので子供と作りたいです。



定期的に晩ごはんを取り入れたいような健康的なメニューで嬉しかったです。



小松菜の蒸しパンを初めて食べましたがとても美味しくてびっくりしました。毎食、洋食、和食と色々あって嬉しいです。



野菜不足の解消にもつながります。野菜嫌いなお子様にも○。

ランチプレートとても美味しかったです。特に切干大根のブルコギ風が新鮮でよかったです。腸活で身体にいいのも嬉しいです。



女子が好きな彩り、メニューで楽しかったです。

家でもカラフルな彩りと、メニューを心がけてみましょう。

実は入院日から楽しみにしていました。連日の徹夜で少ししんどかったのですが、ランチでかなりパワーチャージ出来ました！赤ちゃんのお世話頑張れそうです。

ごほうびランチ楽しかったものでうれしい！美味しかったです。ハンバーグ大好物でうれしい。



高野豆腐は栄養価が高いけど食べづらく家庭で使用したことはありませんでした。このメニューなら子供も喜んでくれそうなのでやってみたいです。

高野豆腐入りとりそばろ



今回のごほうびランチはふたを開けた瞬間の春らしいカラフルな彩り。花形に切られた食材が散りばめられていて春を感じる事ができて嬉しかったです。家でもマネして作りたいのでたくさん写真におさめました！どれも本当においしく頂きました。



妊娠生活頑張ってきてこんな豪華なランチが出てとても嬉しいです！とにかく彩りが良く食べたい気持ちになりました。ありがとうございます。陣痛耐えます…!!

1人目を出産した時のメニュー表をずっと保管して作ったりしています。

ママのための weekly menu
母乳のための栄養と産後のからだを元気に



前回の入院ではランチプレートがなかったのでものすごく嬉しいです。今日のメニューはれんこんのはさみ焼きが特に好きでした。産後の疲れた身体に美味しいご飯・・・身体が喜んでます。



作ってみたいメニュー

ごちそうさまでした。産後の疲労が軽減されたようで彩り豊かで美味しい食事にテンションが高まり元気出ました。ありがとうございました。



*全部ですが特に鮭のパン粉焼き！

ここでお昼ご飯に出てきてとっても美味しかったから。

*スコップコロケ、ミルクもち、カスタードクリーム



サラダがカラフルできれいでした。パスタは高野豆腐は全然感じなかったので手軽にたんぱく質をたくさんとれていいなと思いました。家でもやってみようと思いました。

*おにぎらず

*ごまチーズのスティックケーキ

*ごぼうココアマフィン（おいしすぎて必ず家で作りたいです）



ひき肉に高野豆腐を混ぜて、カルシウム・たんぱく質補給＆ヘルシー！



こんな発想なかった！（甘酒味噌汁）なメニューでありながら、家でも再現できそうな献立で、食べていて楽しかったです。何より美味しい。チーズおにぎり、主菜のマヨポン炒めは家でも作って上の子にも食べさせてあげたいと思いました。

甘酒は米と麹を発酵させたものです。ノンアルコールで優しい甘さです。



かわいく盛り付けされていてついつい写真を撮りました。折り紙いただきます。今日もぜ〜んぶ美味しかったです。かぶとの揚げ物、今度挑戦してみようと思います。



健康的な食材と味付けで本日も美味しく頂きました。和食を作るとどうしてもレパートリーが少なく困っていましたが、産後のお料理の勉強になりました。いつも本当にありがとうございます。毎食楽しみにしています。

明日退院になります。毎日美味しいご飯をありがとうございました。1日どれくらいの量を食べていいか参考になりました。お浸しやおかずの小鉢もやさしい味付けなのにしっかり美味しくて家でも作りたくなりました。



どれもおいしかったです。春巻きの中身に長芋？やキャベツはすごくいいアイデアでまたお家でも作って食べたいです。



キーマカレーを家でも作りますが、大豆入りだとお、おいしいことが知れたので次回作るキーマには水煮大豆を入れてみようと思います。授乳がうまくいかず凹んでいましたが、美味しいお昼でまた頑張ろうと思いました。



いわしの炊き込みご飯食べたことがなかったのですが、とっても美味しかったです!!作り方も記載してくれていて簡単そうだったので家でも試したいなと思いました。



いつもの昼食と違い、変化があって良かったです。ワンプレートなのも食べやすく、ナンとご飯の両方出てくるのも良かったです。

どの料理もとってもおいしかったです。特にしそおにぎりがおいしかったです。



不足しがちな魚をとりやすく、カルシウムも手軽に摂れます。