

ふりがな		年 齢	職業・資格等 (該当する箇所に○ をつけてください)	学生 / 学校職員 /
氏 名				飲食店関係者 / 食生活改善推進員 その他 ()
住 所	〒		電話番号	
「元気アップ！りいばらき」kid ※登録している方のみ記入		k ※アプリのアカウント設定から確認できる、kから始まる数字です。		
献立名	例) 野菜たっぷり！ヘルシーワンプレート			材料費 1 食分 (円)

<材料・分量(g) 1 人分> 下記の様式を参考にエクセル形式で提出ください。様式はホームページからもダウンロードできます。

料理名	栄養計算		野菜の量 (g)	
	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	緑黄色野菜 (g)	その他の野菜 (g)
合計				

<ポイント&アピール>

※メニュー考案の背景や狙い、工夫した点等についてできるだけ詳しく記載してください。

例) 子どもにも食べやすいよう味付けを工夫し、忙しい日でも短時間で作れるよう電子レンジを活用しました。1 食で 1 日の目標量の 50% の食物繊維が摂れます。入手しやすい食材を使い、なおかつ少ない品数で栄養価が整う献立を意識しました。

<出来上がりの写真>

※出来上がりの写真は 1 人分とします。

※見た目が分かりやすいよう、カラー写真を添付してください。写真の裏面には、氏名とメニュー名を記入してください。

<作り方> 調理時間 分程度

- ※ 枠内に書ききれない場合は、別紙に記入し添付してください。
- ※ 応募書類により収集する個人情報は、主催者が責任を持って管理し、目的以外には使用しません。

献立名

- ※ 県産品には材料のはじめに●を記載。(例:●ピーマン など)

[illegible]

氏名

献立名

料理名	材料	分量 (g)	栄養計算		野菜の量	
			エネルギー(kcal)	食塩相当量(g)	緑黄色野菜(g)	その他の野菜(g)
	合 計					