

ふりがな		年 齢		職業・資格等	学生 / 学校職員 /
氏 名				(該当する箇所に○をつけてください)	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！リいばらき」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10桁の数字です。		
献立名	例) 野菜たっぷり！ヘルシー定食				材料費 1人分 (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。

様式2

令和7年度ヘルシーメニュー応募用紙

氏名

献立名

材料費 1食

四

- ※ 献立名は 様式1の献立名と同一の名称をご記入ください。
- ※ 料理ごとに、小計を記入してください。
- ※ メニューの普及を目的としているため、材料については特定の商品名は用いずに一般的な名称にてご記入ください。
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					