

ふりがな			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 / 飲食店関係者 / 食生活改善推進員 その他 ()
氏名		年齢		
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。

