

# ヘルシーメニュー大募集

レストランや給食施設などで利用できる  
おいしく減塩&手軽に野菜がとれるメニューを募集します！  
あなたのおすすめレシピをどんどんご応募ください！

❖ お店や施設などで提供しているメニューの応募もOK！

❖ こんなメニューがあるといいな♪  
学生・一般の方の応募も大歓迎！

❖ コンクール受賞作品は県内の飲食店や施設にて利用されます！！

過去の受賞作品はこちらからご覧いただけます！



平成27年度～  
令和2年度



## 応募締切：令和3年10月15日(金)必着

### 【応募条件】

工夫されたメニューであり、各部門の条件を満たすこと。

#### ●1食あたりの基準

☆ヘルシーメニュー部門

以下の項目を2つ以上満たすこと

- ・食塩量：3g以下
- ・600kcal以下
- ・野菜：150g以上かつ緑黄色野菜50g以上

☆<sup>おい</sup>美味しおメニュー部門

- ・食塩量：3g以下

#### ●調理時間：90分以内

- 1次審査を通過した場合、2次審査において作品の調理ができる方

### 【応募資格】

茨城県在住又は通勤・通学している方  
茨城県内の飲食店や給食施設の方

### 【審査方法】

#### ●1次審査（書類審査）

※1次審査通過者には11月初旬に通知します。

#### ●2次審査（1次審査通過者による調理・試食審査）

日付：11月27日（土）

その他：時間又場所に関しましては、1次審査通過者にご連絡いたします。



### 【応募方法】

応募用紙に必要事項を記入し、応募料理の完成写真を添付の上、(公社)茨城県栄養士会あて 郵送・持参・電子メールのいずれかの方法でお申し込み下さい。

※応募用紙は、ホームページからもダウンロードできます。

ホームページアドレス

<http://www.ibarakiken-eiyoushikai.or.jp/>

### 【表彰】

各部門ごとに最優秀賞1点・優秀賞2点の表彰を行います。

入賞者には賞状及び記念品が贈呈されます。

### 【問い合わせ先・応募先】

公益社団法人 茨城県栄養士会

(ヘルシーメニュー募集担当)

〒310-0034 水戸市緑町3-5-35

TEL：029-228-1089

FAX：029-228-4271

メールアドレス

[shindan@ibarakiken-eiyoushikai.or.jp](mailto:shindan@ibarakiken-eiyoushikai.or.jp)



## たくさんのご応募

## お待ちしております！！

