

ヘルシーメニュー大募集

家庭や社員食堂などで利用できる
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！

❖ 定食や丼ぶりなど、献立形式で募集します！

❖ 応募資格を満たしていれば、学生・一般の方の応募も大歓迎！

❖ 受賞作品はリーフレットとして、県内の飲食店やスーパー、施設にて配布・利用されます！！

過去の受賞作品は、茨城県ホームページ「茨城県食育推進計画について」からご覧いただけます！



応募締切：令和4年10月14日(金)必着

部門は、家庭向けのウチめしと食堂向けのカフェテリアの2つ！

● 応募部門・1食あたりの基準

☆^{おい}美味しおウチめし部門（対象：一般）

☆^{おい}美味しおカフェテリア部門

（対象：事業所、病院、学校、飲食店等）

【基準】

- ・エネルギー（500～800kcal程度）
- ・食塩 3g程度
- ・野菜 120g以上（内、緑黄色野菜40g以上）

● 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：12月上旬予定

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



たくさんのご応募

お待ちしております！！

