公益社団法人 静岡県栄養士会 主催

栄養士おすすめメニューコンテスト２０２３

テーマ「高齢者に不足しがちな「たんぱく質」が豊富でお手軽なフレイル予防のメニュー」

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 会員番号 |  | 非公開 |
| 氏名 |  | 非公開or 公開可能 |
| 連絡先（メール又はTEL） |  | 非公開 |
| 施設名 |  | 非公開 or 公開可能 |

※非公開か公開可能か、いずれかを選択してください。記載がない場合は「非公開」とします。

|  |
| --- |
| メニュー名 |
| ○○○○○○○○ |
| メニュー写真 |
| ※職場やグループで作成したメニューでもOKですが、ホームページ等に掲載することの**許可**または**同意**を得てください。※今回は一般の方にも広く見てもらう狙いもあるため、**写真映え**するように食器の位置を変更していただいても大丈夫です。（おかずが手前で、若干逆光だと立体的に美味しく撮ることも可能です。）※キャラクターものなど他の**著作権**があるものは避けていただきますようよろしくお願いします。 |
| メニューのこだわり・ポイント |
| ○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○○ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 成分 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | 食物繊維 | 食塩相当量 |
|  kcal | g | g | g | mg | mg | g | g |

|  |  |
| --- | --- |
| 料理名 |  |
| 作り方 | 材料（一人分量 g ） |
| 1. ○
2. ○
3. ○○
 | ○○・・・00○○・・・00○○・・・00 |

|  |  |
| --- | --- |
| 料理名 |  |
| 作り方 | 材料（一人分量 g ） |
| 1. ○
2. ○
3. ○○
 | ○○・・・00○○・・・00○○・・・00 |

|  |  |
| --- | --- |
| 料理名 |  |
| 作り方 | 材料（一人分量 g ） |
| 1. ○
2. ○
3. ○○
 | ○○・・・00○○・・・00○○・・・00 |

|  |  |
| --- | --- |
| 料理名 |  |
| 作り方 | 材料（一人分量 g ） |
| 1. ○
2. ○
3. ○○
 | ○○・・・00○○・・・00○○・・・00 |

|  |
| --- |
| 食事バランスガイド |
| コピー ～ nousei050701_09_photo | 主食　　　（　－　）つ副菜　　　（　－　）つ主菜　　　（　－　）つ乳製品　　（　－　）つ果物　　　（　－　）つ |