

# 献立コンテスト 応募用紙(記入例)

## 1) 所属

【施設名称】 ○○病院  
 【所在地】 千葉県松戸市 ※県および市名まで記載  
 【肩書】 管理栄養士  
 【氏名】 ヤクルト太郎 ※フルネームで記載  
 【配布物などの掲載時に所属】 記載する ・ 記載しない

## 献立全体

## 2) 献立(セットメニュー名)

【主食】 白飯 【汁物】 わかめの味噌汁  
 【主菜】 鯖のムニエル 【デザート】  
 タルタルソース  
 【副菜】 新じゃがのそぼろ煮 【飲み物】 ジョアマスカット  
 菜花のお浸し

## 3) 栄養価(献立合計の数値をご記入ください。) ※小数点

エネルギー	734	kcal	鉄	7.2	mg
たんぱく質	21.4	g	カルシウム	342	mg
脂質	19.6	g	食塩相当量	3.1	g

## 4) 献立のポイント

栄養的特長、素材の特長(旬の素材・地元の特産など)、カロリー、味付け、色彩、行事、評判等、おすすめ料理のポイントに関してコメントしてください。

旬の素材: 鯖、新じゃが、茗花を使用して、色合いにも気を付けて春を演出しました。  
 ボリューム感がでるタルタルソースを使った料理と、さっぱり食べられる菜花お浸しを組み合わせたメニューにしました。

## 4) ジョアの種類

ジョア マスカット

## 5) ジョアを採用したポイント(100字程度)

妊婦さん向けのメニューを提供しているが、鉄と葉酸が一度に摂れることが魅力です。  
 また、味も主張しすぎず、献立の邪魔をしないのもうれしいです。  
 この献立では鉄が不足することが悩みでしたが、ジョアがあることで鉄とカルシウムの栄養成分も基準を満たせ、満足です。

## 6) 審査員からのコメント(審査員入力欄)

盛り付け(彩り)	作りやすさ	栄養面	ジョアへの思い

## 自慢の一品(献立の中から)

### 7) 料理名

鱈のムニエル タルタルソース

### 8) 材料・一人当たりの数量

材料名	数量(g)	材料名	数量(g)
鱈	1切れ(80g)	塩	
塩	0.1	コショウ	
コショウ	0.001		
小麦粉(薄力粉)	8		
バター	5		
★タルタルソース			
卵			
玉ねぎ			
マヨネーズ			

### 9) 作り方 ※①②・・・でお書きください。

- ① 鱈に塩を軽く振り5分ほど置き、余分な水分をキッチンペーパーでふき取る
- ② ①に塩とコショウで下味をつけ、小麦粉を両面に付けて、フライパンにバターを溶かし、両面コショウでこんがり焼く
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、ゆでた卵を粗みじん切りし、③とマヨネーズを加えて混ぜ、味を調
- ④ お皿に②鱈を盛りつけ、③タルタルソースをかける

### 10) 栄養価

エネルギー	350	kcal	鉄	0.5	mg
たんぱく質	18.9	g	カルシウム	21	mg
脂質	17.1	g	食塩相当量	2.2	g

## 送付写真について

以下画像を参考に、  
「献立全体」と「自慢の一品」の写真撮影をお願いします。

写真については、応募用紙と一緒に送付をお願いします。

### ■参考写真

#### ①献立全体



#### ②自慢の一品

