

けんこう
「健口生活メニューコンクール」 応募用紙

ふりがな 氏名		生年月日 年齢	年 月 日 歳
住所	〒	電話番号	()
あなたの職業 <small>生徒・学生の方は学校名と学年</small>			
応募部門 ○をつけてください	<p style="margin-left: 20px;">I 育ち盛りに食べさせたい部門</p> <p style="margin-left: 20px;">II 熟年家族の食卓部門</p> <p style="margin-left: 20px;">III ファミリー食卓部門</p>		
<p>あなたからのメッセージ (このメニューに決めた理由、特に強調したいこと、料理のアイデアやヒントなど、なんでも自由にお書きください)</p>			
<p>写真またはイラスト (ここに出来上がりの料理の写真を貼るか、または絵を書いてください)</p>			

けんこう
「健口生活メニューコンクール」献立表

献立名	1人分の材料費		使用食品数	この献立表に基づいて作るのに要する時間
	円		食品	分
料理名	材料名	1人分量	4人分量	作り方

* 1人分の栄養量 エネルギー Kcal, たんぱく質 g, 脂質 g