

『EAT de (いいとで) 健康メニュー』の開発から登録までの流れについて

- ◆ 「EAT de 健康メニュー」の考案
「EAT de 健康メニュー」の基本コンセプトを参考に「EAT de 健康メニュー」を考案



- ◆ 申し込み
【申込様式】… (2~5ページ)
 - ① EAT de 健康メニュー登録希望申込書・・・様式1
 - ② EAT de 健康メニュー応募用メニュー表 (用紙に応募作品の写真を添付)・・・様式2
【申込期限】 令和5年9月29日(金)
【申込先及びお問合せ先】 〒896-0035 いちき串木野市新生町183番地3
いちき串木野市健康増進課 電話 (0996) 33-3450
(串木野健康増進センター) FAX (0996) 33-3452
e-mail kenko1@city.ichikikushikino.lg.jp



- ◆ 指定する管理栄養士によるカロリー等の計算
- ◆ 必要に応じ、市が指定する管理栄養士によるアドバイス ⇒メニューの再考
- ◆ 必要に応じ、料理研究者によるアドバイス ⇒メニューの再考



- ◆ 「EAT de 健康メニュー」として正式に登録申請
【申請様式】・・・6ページ
EAT de 健康メニュー登録申請書・・・様式3



「EAT de 健康メニュー認定委員会」による書類審査 (登録の決定等)



- ◆ 「EAT de 健康メニュー」として提供・販売
- ◆ 「EAT de 健康メニュー」のPR

【様式 1】

いちき串木野市EAT de (いいとで) 健康メニュー登録希望申込書

いちき串木野市EAT de 健康メニューとしての登録を希望しますので、下記のとおり申し込みます。

1. 申請者情報

事業所名 (店舗名)		
届出者	郵便番号	
	所在地	
	代表者名	
	電話番号	
	FAX 番号	
	ホームページアドレス	
	メールアドレス	

2. 指定を希望するメニュー

メニューの名称	
メニューの名称	
メニューの名称	
メニューの名称	

【提出先】

いちき串木野市 健康増進課 (串木野健康増進センター)

〒896-0035

いちき串木野市新生町 183 番地 3

電話 (0996) 33-3450

FAX (0996) 33-3452

e-mail kenko1@city.ichikikushikino.lg.jp

【様式 2】

E A T de 健康メニュー表

下記の様式に献立及び材料名等を御記入ください。

1. 調味料や油についても、食塩と栄養量の算出に必要となりますので、分量まで記載漏れのないよう御注意下さい。
2. 産地名は可能な限り御記入下さい。

栄養量の算出は、市が指定した管理栄養士が行います。

事業所名 (店舗名)	
料理人名	(複数の場合は、主たる料理人)
電話番号	

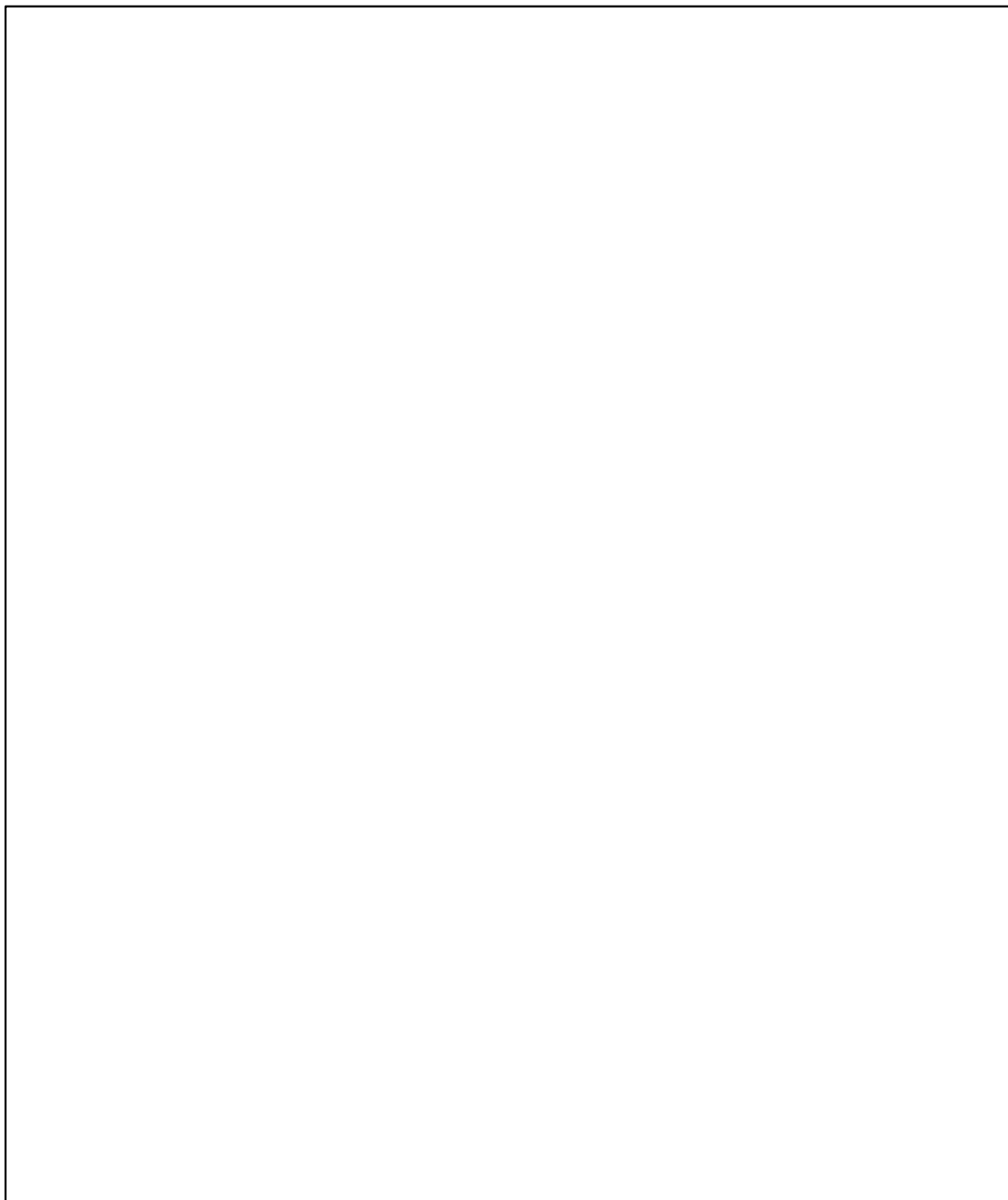
※記入例

献立名	材料名 (1人分)	産地名	分量
魚のムニエル	鯛	いちき串木野産	60 g (正味)
	塩		0.5 g 又は 小さじ 1 / 5
	小麦粉		4 g
	バター		5 g
	(添え野菜) 赤ピーマン	鹿児島産	10 g
	クレソン	鹿児島産	少々
	レモン	国産	輪切り 1 枚

献立名	材料名 (1人分)	産地名	分量

献立名	材料名（1人分）	産地名	分量

応募作品の写真添付欄



※ 応募作品全体の雰囲気がわかるもの（2枚程度）を添付してください。

いちき串木野市EATde(いいとで)健康メニュー食品構成

1日の必要エネルギー量

I BW (60 kg) × 30kcal = 1,800kcal

I BW (55 kg) × 30kcal = 1,600kcal

《メニューの基準》

- ◆1食500キロカロリー～600キロカロリー未満のランチメニューもしくはコースメニュー
- ◆1食あたりの食塩相当量 3g未満
- ◆栄養バランスの整った食事(炭水化物エネルギー比50～60%/脂質エネルギー比20～25%)
- ◆市内で生産された食材を使用していること
- ◆健康メニューとしてふさわしいものであること

	食品名	量(g)	目安量
主食	米飯	150g	米飯中盛ご飯1杯 ロールパン60g(2個)と芋55g ゆで麺(中華めん120g/そば180g/うどん240g)
主菜(肉・魚・大豆製品はいずれかを使用する)	肉	60g	魚60gまたは豆腐150g
野菜		120g以上	
果物		80g	みかん小1個(メニューによっては使用しなくてもよい)
油		5g	大さじ 1/2
砂糖		0～4g	砂糖小さじ1またはみりん小さじ1
付加食塩(2g)			食塩1g=しょうゆ小さじ1=塩小さじ 1/6=ケチャップ大さじ2 =みそ10g(大さじ 1/2)

※芋類の使用は主食との交換とする。

※きのこや海藻は適宜加える。