

信州上田医療センター主催

Oneパンメニューコンテスト

～フライパンひとつで作る、かんたん・おいしい・健康ごはん～

たんぱく質で
元気をチャージ!



きのこで
うま味と食物繊維を
プラス!



リコピンで
キレイをサポート!



彩り野菜で
見た目も楽しく!



ビタミン・食物繊維で
からだにうれしい!



豆で栄養プラス!
満足感もアップ!



ごはん
エネルギーを
しっかり補給!



おいしさで一撃! あなたのレシピで心をつかめ!

募集テーマ

「ワンパン・簡単・栄養バランス◎」

「フライパン一つ」で「簡単」に「美味しく」、「栄養バランス◎」な
レシピを募集します!!

応募用QR



応募締め切り

令和8年

8月12日(水) 必着

対象



個人または2名以内のグループ
(親子・友人同士なども歓迎!)



応募方法

右記のQRコードを読み込んで
Google formにて提出

選考方法



1次審査:書類審査
2次審査:試食審査
3次審査:病院祭来場者の投票



部門・表彰

・一般部門・学生部門・職員部門
各部門で最優秀賞1点、優秀賞2点

賞品



1 最優秀賞



2 優秀賞

QUOカード5000円分

QUOカード3000円分

令和7年度産コシヒカリ10kg 令和7年度産コシヒカリ5kg

※昨年度の賞品になります。今年度の賞品は検討中です。

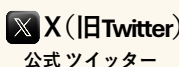
スケジュール

6月27日(土) ... 募集開始
8月12日(水) ... 応募締め切り
8月下旬 ... 1次審査(書類審査)
9月中旬 ... 2次審査(試食審査)
10月3日(土) ... 病院祭当日・来場者審査

信州上田医療センター



公式チャンネル



公式ツイッター



公式インスタグラム



公式フェイスブック



令和8年度 信州上田医療センター主催

病院食レシピコンテスト

応募要項

①対象

個人または2名以内のグループ応募可（親子、友人同士なども歓迎）

②募集テーマ

「ワンパン・簡単・栄養バランス◎」
「フライパン一つ」で「簡単」に「美味しく」、「栄養バランス◎」なレシピを募集します

③募集・応募要項および方法

【募集項目】

- ・氏名・ハンドルネーム（氏名公表非希望者）
- ・年齢（任意）
- ・応募部門
- ・チーム名(任意)
- ・所属先（任意）
- ・レシピ名
- ・材料および使用重量（一人分）
- ・調理方法
- ・工夫した点、アピールポイント
- ・写真1枚(JPEGおよびPNG形式の画像)
- ・連絡先（電話、住所、メールアドレス）

【応募できるレシピの条件】

- ▶ワンパンレシピであること
- ・一つのフライパンで調理を完結できるものであること
- ・一つのフライパンで主食・主菜・副菜を兼用できる料理をまとめて調理できるものであること

▶誰でも簡単に作れるレシピであること

▶【1食の炭水化物源となるものの概ねの重量】

- ・ごはん150g
- ・パスタ（乾麺）60g
- ・うどん（ゆで）240g
- ・パン 6枚切り1.5枚（90g程度）

▶【1食のたんぱく源となるものの概ねの重量】

- ・肉類：60g～80g(唐揚げ用の鶏肉であれば2～3個分)
- ・魚介類：60g～80g(切り身であれば概ね1切れ)
- ・卵：60g～80g(卵1～1.5個分)
- ・豆腐（大豆（ゆで））：60g～100g(厚揚げ、豆腐の場合)、40g～60g(大豆（ゆで）の場合)

※組み合わせる場合は各食材の量を調整すること（肉類+大豆の場合：豚ひき肉20g+大豆（ゆで）40g 等）

▶【1食の野菜類の重量】

- ・120g程度

▶価格は1食600円ほどとなっていることが望ましい

▶応募者オリジナルレシピであること（料理ジャンル（和・洋・中）、指定の食材の組み合わせの制限はありません）

▶美味しさ・見た目を高める工夫がされていることが望ましい

▶健康的な食事として適切な工夫がされていることが望ましい（減塩、容易にかめる、少量高栄養 等）

▶地場産の食材が使用されていることが望ましい（長野県産）

【注意事項】

▶応募作品について、SNSや病院ホームページへの掲載、病院食への採用、および病院事業のほか当院での活動において無償で自由に使用することに応募者は同意するものとする。

▶病院給食に採用となった場合は当院管理栄養士がレシピを適切な形にし、使用することに応募者は同意するものとする。

▶応募用紙に不備がある場合や応募者へ連絡できない場合は選考の対象外とさせていただきます。

▶応募の際にかかる諸費用（レシピの試作費用、応募時の通信費用およびその他費用）については応募者のご負担とさせていただきます。

▶ハンドルネームとして不適切な文字列が含まれている場合は応募者にご連絡し、修正いただくことがあります。また、不適切な文字列が含まれる場合は選考の対象外といたします。

▶送付中やメール送信中の事故により作品が届かなかった場合や、不可抗力の事故及び何らかの障害でデータファイルが開けない等の問題が生じた場合、当院は一切責任を負いません。

▶この要項に取り決めのない事項については、当院の判断により決定します。

④選考方法

1次審査

[病院栄養士による書類審査]

2次審査

[病院栄養士、病院管理検査者(院長、副院長、看護部長、事務部長)による試食審査]

3次審査（最優秀賞1品、優秀賞2品）

[一般来場者による投票]

- ・病院際当日にパネルを設置、シールを貼って投票
- ・病院管理検査者(院長、副院長、看護部長、事務部長) 栄養管理室長：5点
- ・病院栄養士、調理師：2点
- ・一般来場者：1点 として総合得点で決定します。

⑤表彰

最優秀賞（1点）：賞状+副賞（QUOカード5000円分+令和7年度長野県産コシヒカリ新米10kg）

優秀賞（2点）：賞状+副賞（QUOカード3000円分+令和7年度長野県産コシヒカリ新米5kg）

【受賞結果の公表】

病院ホームページ、公式SNSでの公開等

⑥スケジュール

6月27日（土）：募集開始

8月12日（水）：応募締め切り

8月下旬：1次審査

9月中旬：2次審査

10月3日（土）病院際当日：3次審査

