

～食は、心を癒し体調を回復させる大切なもの～
Hospital Meals

夏休みの
自由研究に！

えっ！
賞品に長野県産コシヒ
カリ新米って ホント？

栄養学を学ぶ
学生さんも ぜひ！

10月4日（土）
病院祭での皆さんの
投票が最終審査！

親子でレシピを考案し
腕試にご応募を！

令和7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

レシピコンテストの目的

- 市民と病院のつながりを深め、地域における健康意識の向上を図ります。
- 家庭でも作れる健康的なレシピを市民の皆さんから募集し、そのアイデアを広め、地域の健康増進を図ります。

◆募集テーマ◆

【おいしい&栄養バランス◎ ～市民発！！おいしい健康レシピ～】

◆対象◆

個人または2名以内のグループ応募可（親子や友人同士なども歓迎）

◆選考方法◆

- 1次審査：書類審査
- 2次審査：試食審査
- 3次審査：病院祭来場者による投票

◆表彰◆

最優秀賞（1点） 優秀賞（2点）
病院食採用賞（複数）

応募要項の
詳細は裏面に！

◆賞品◆

QUOカード1000円～5000円
令和7年度長野県産コシヒカリ
病院オリジナルグッズ など

◆受賞結果の公表◆

病院ホームページ、公式SNSで公開予定

◆スケジュール◆

6月28日（土）：募集開始
8月18日（月）：応募締め切り
8月下旬：1次審査
9月中旬：2次審査
10月4日（土）病院祭当日：3次審査



ご応募は
こちらから！



令和7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名以内のグループで応募可（親子や友人同士なども歓迎）

②募集テーマ

【おいしい&栄養バランス◎ ～市民発！！おいしい健康レシピ～】

③募集・応募要項および方法

右のQRコードから応募フォームを開き、以下の項目の内容を入力してください。



【募集要項】

- ・氏名・ハンドルネーム（氏名の公表を希望しない場合）
- ・チーム名（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）
- ・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】

- ▶主菜（献立のメイン）となる料理であること。
※肉類、魚介類、卵、豆腐（大豆）を使用した料理に限ります。
- ▶各食材の使用重量は以下を参考にしてください。
 - ・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）※複数の食材を組み合わせる場合は、各食材の量を調整してください（例：豚ひき肉20g+大豆（ゆで）40gなど）。
- ▶主食、副菜（野菜料理）と組み合わせたときに、栄養バランスが良くなることが望ましい。
- ▶価格は一品250円～300円程度であることが望ましい。
- ▶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 など）。
- ▶地場産の食材（長野県産）を使用していることが望ましい。

【問い合わせ、質疑の方法】

▶問合せ・質疑は、必ずe-mail（次のアドレスへ）でお願いします。takata.ryota.eg@mail.hosp.go.jp

【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、その他病院事業や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します。
- ▶病院給食に採用された場合、当院の管理栄養士がレシピを適切な形に調整し使用することに、応募者は同意するものとします。
- ▶応募用紙に不備がある場合や、応募者に連絡が取れない場合は、選考の対象外となることがあります。
- ▶応募にかかる諸費用（レシピの試作費用、通信費用、その他費用）は、応募者のご負担となります。
- ▶ハンドルネームに不適切な文字列が含まれている場合は、応募者に連絡のうえ修正をお願いすることがあります。また、修正がされない場合は選考の対象外とします。

④選考基準・方法

- 1次審査
[病院栄養士による書類審査]
- 2次審査
[病院栄養士および幹部職員による試食審査]
- 3次審査
[病院祭一般来場者による投票]
 - ・二次審査までの得点に、一般来場者の投票数を加点

⑤表彰

- 最優秀賞（1点）**：賞状+副賞（QUOカード5000円+令和7年度長野県産コシヒカリ10kg）
- 優秀賞（2点）**：賞状+副賞（QUOカード3000円+令和7年度長野県産コシヒカリ5kg）
- 病院食採用賞（複数）**：副賞（QUOカード1000円+令和7年度長野県産コシヒカリ1kg）
- ※院内でメニュー採用&紹介掲示
- 1次審査通過者全員に病院オリジナルグッズを進呈**

【受賞結果の公表】

病院ホームページおよび公式SNSにて公開予定

⑥スケジュール

- 6月28日（土）：募集開始
- 8月18日（月）：応募締切
- 8月下旬：1次審査
- 9月中旬：2次審査
- 10月4日（土）病院祭当日：3次審査
- 10月中旬：結果発表
- 11月：賞状と賞品発送



信州上田医療センター
独立行政法人国立病院機構 Shinshu Ueda Medical Center

病院
ホームページ

