

メニューガイド
2025



からだにやさしく、
おいしく、作りました。

塩分控えめで野菜たっぷりの定食・弁当・惣菜、
不足しがちな栄養素がしっかりとれる定食・弁当、
塩分控えめの煮物、衣を薄くした揚げ物 など

ココで買える!.....
ココで食べられる!.....

188店舗をご紹介します!



健康長寿の福井県の食卓を美味しくヘルシーに

福井県では、油揚げや打ち豆などの大豆製品をよく使う食文化があります。大豆には多様な加工品があり、安くて保存しやすいため、昔から家庭で親しまれてきました。

また、栄養面を見ても、肉や魚、卵などの動物性の食品と並ぶ良質のたんぱく源であり、鉄やカルシウムなどの不足しがちな栄養素も補給することができる食材です。

このような優れた食文化を活かしながら、低塩分で野菜を多く使用したバランスのとれた食事を、県では、「ふくい100彩ごはん」として推奨しています。

県では、「ふくい100彩ごはん」の認証条件を設定し、外食や中食※、配食事業者と協力して、認証メニューを提供するお店の拡大を進め、県民の皆様の健康を食生活の面からサポートする食環境づくりを目指しています。特に、福井県は食塩摂取量が多いことから、減塩の基準を強化したメニューを「省塩プレミアム」とし、食塩摂取量の低減につながる環境づくりを推進します。

このメニューガイドでは、2025年10月までに認証された各店舗自慢の健康なメニューを紹介しています。皆様の健康づくりのため、ぜひご利用ください！

※中食：調理されたものを持ち帰って食べること

産学官等連携で取り組む 「ふくい省塩プロジェクト」

県では、産学官等が連携・協働して省塩（減塩）に取り組む「ふくい省塩プロジェクト」を2025年6月に立ち上げました。

このプロジェクトでは、福井県と参画事業者、大学、関係団体等が一体となり、県民の皆様の食塩摂取量の低減に向けた省塩の取組みを推進します。

その取組みの一つとして、省塩プレミアムを始めとした「ふくい100彩ごはん」メニューのさらなる普及・利用促進を図り、食生活改善を通じた健康寿命延伸を目指します！



詳しくは
←こちら

認 証 条 件



ヘルシー 定食の場合

- ✓ 主食、主菜、副菜がそろっている
- ✓ 550～750kcal程度
- ✓ 塩分控えめ(全体の食塩相当量は3gまで)
省塩プレミアム(全体の食塩相当量を2.5gまで減らしたもの)
- ✓ 1日に必要な野菜(350g)の1/3以上が食べられる
- ✓ 福井県産の食材や福井らしい食材を使用している



しっかり 定食または組合せの場合

- ✓ 主食、主菜、副菜がそろっている
- ✓ 主食の量が150～200g程度(ごはんの場合)
- ✓ 塩分控えめ(全体の食塩相当量は3gまで)
省塩プレミアム(全体の食塩相当量を2.5gまで減らしたもの)
- ✓ 肉、魚のいずれか(または組合せ)で、合計70g以上使用している
- ✓ 「まごわやさしいヨ」の食材を積極的に取り入れている
(できるだけ「ま」を含めて5分類以上)



- ✓ 調理済み食品(惣菜)の組合せの場合は、組合せモデルやPOP等で利用者にわかりやすく提示している

単品の調理済み食品(惣菜)の場合

- ✓ **煮物** 調理後の煮汁の塩分濃度が1.0%未満または調理後の可食部100g当たりの食塩相当量が1g以下
- ✓ **揚げ物** 調理後の衣重量が全体重量の40%以下
- ✓ **炒め物・和え物・サラダ等** 以下3つの基準を満たすこと(1パック・1人前当たり)
① 野菜重量100～200g ② 150kcal以下 ③ 食塩相当量1g以下

社員食堂が提供する汁物(みそ汁、スープ等)

- ✓ 以下2つの基準を満たすこと(1人前当たり)
① 塩分控えめ(塩分濃度0.8%以下) ② 野菜が70g以上食べられる

「省塩プレミアム」を紹介します！

省塩
プレミアム

「2029年の食塩摂取量の目標を達成するために
一歩進めたメニューです！」

省塩とは？

食事から摂取する食塩の量を減らすことを「減塩」といいます。

福井県は、「減塩」を前向きにとらえて取り組んでもらうよう、「省エネ」とかけて「省塩」という言葉を使って県民の方の適切な食塩摂取に向けた取組みを行います。



	店 舗 名	メニュー名	所在地	掲載頁
定食店・ 弁当店	(株)かじ惣 丸岡インナー店	・塩分2.5g以下のお弁当(和風)	坂井市	4
	(株)かじ惣 リブレ店	・塩分2.5g以下のお弁当(洋風)	大野市	
	(株)かじ惣 ヴィオ店	・塩分2.5g以下のお弁当(中華)	勝山市	
	(株)かじ惣 勝山店			
	川合農園+cafe	・ベジキューランチ	坂井市	5
配食 サービス	Coffee&cake ぶなの木 (社会福祉法人紫水の郷)	・根菜ゴロゴロ野菜カレー ・野菜たっぷり煮込みハンバーグ ・きのこ入りハンバーグピッツァ職人風大野の里野菜添え	大野市	5
	和久里のごはんやおくどさん	・おくどさんのヘルシー弁当	小浜市	7
	ワタミ(株) 福井中央営業所	・まごころ手鞠	福井市	11
	ワタミ(株) 福井坂井営業所	・まごころ小箱	坂井市	
	ワタミ(株) 福井鯖江営業所		鯖江市	
社員食堂	はま郷	・バランス弁当(ごはんとおかず)	坂井市	11
	美浜食堂	・美浜食堂オリジナル減塩・減量弁当	美浜町	13
	(株)福井村田製作所 武生事業所 宮崎工場 (提供会社) エムサービス(株)	・揚げない! ヤンニョムチキン風セット	越前市 越前町	16
	(株)アイシン福井 (提供会社) (有)大八	・100彩弁当 厳選A ・100彩弁当 厳選B ・100彩弁当 和風 ・100彩弁当 洋風 ・100彩弁当 中華	越前市	16

定食店・弁当店



要予約
受取日の
3日前まで

日替

大豆
メニュー
による

ヘルシー

**ふくい100彩ごはんたっぷり野菜の
ソースカツ丼弁当**
「ソースカツ丼」と一緒に、野菜をたっぷり食べる
ことができる野菜が主役のお弁当です。



要予約
受取日の
3日前まで

日替

大豆
メニュー
による

ヘルシー

ふくい100彩ごはん彩り幕の内弁当
ハーツの和惣菜(きんぴらごぼう・小松菜の煮浸し)
と福井らしいメニュー(ソースカツ・さば塩焼き)が
味わえるお弁当です。



4
メニュー

大豆

**素材味わう
県産こまつなと揚げの煮びたし**
福井県産の小松菜と薄あげを使った煮びたしです。



北海道まるごと牛肉コロッケ
ジャガイモ、玉ねぎ、牛肉、小麦、パン粉は北海道産
の材料を使用しました。少しスパイシーな味付けです。

福井県民生活協同組合
福井市開発5丁目1603番地
☎0776-52-3300 休/1月1日、2日

店 舗 名	所 在 地	営 業 時 間
ハーツ羽水店	福井市木田3丁目	9:30~21:00
ハーツ学園店	福井市学園2丁目	9:30~22:00
ハーツ志比口店	福井市志比口2丁目	9:30~22:00
ハーツ恐竜店	福井市日之出3丁目	9:30~21:00
ハーツはるえ店	坂井市春江町随庵寺	9:30~21:00
ハーツさばえ店	鯖江市小黒町2丁目	9:30~21:00
ハーツ神中店	鯖江市神中2丁目	9:30~21:30
ハーツたけふ店	越前市芝原4丁目	9:30~22:00
ハーツつるが店	敦賀市若葉町1丁目	9:00~22:00
ハーツ三方五湖店	若狭町鳥浜	9:30~19:30
ハーツわかさ店	小浜市連敷9丁目	9:00~21:00



1
メニュー

豚しゃぶおろしポン酢定食
やわらか福井白山ポークをシャキシャキ野菜とご
一緒に。ご飯はコシヒカリ100%、味噌汁は九頭竜舞茸
入り。

大豆

ヘルシー

イワシタ物産(株)
福井市円城寺町1-6 ☎0776-41-4196

余熱館 ささおか
あわら市笹岡32-88-2 ☎0776-74-2221
11:00~22:30
休/毎月第3月曜 ※祝日の場合は翌日に振替

三国温泉 ゆあぽーと
坂井市三国町宿2丁目18-1 ☎0776-82-7070
11:00~22:00
休/毎月第3水曜 ※祝日の場合は翌日に振替

大野市健康保養施設 あっ宝んど
大野市南新在家26-101 ☎0779-66-7900
11:00~22:30
休/毎月第2火曜 ※祝日の場合は翌日に振替

御食国若狭おばま 濱の湯
小浜市川崎3-4 食文化館内 ☎0770-53-4126
11:00~23:00
休/毎月第3水曜 ※祝日の場合は翌日に振替

レストラン若紫(しきぎ温泉湯楽里内)
越前市白崎町68-8 ☎0778-25-7800
11:00~13:30(LO) 17:30~20:00(LO)
休/毎月第2水曜 ※祝日の場合は翌日に振替



1
メニュー

炙りチキンサラダ御膳
炙り焼きチキンと地元産たっぷり野菜を組み合わせ
た一品です。ご飯は、越前産コシヒカリ100%使用。

ヘルシー



要予約
受取日の
3日前まで

1/3日分の野菜が摂れる福の菜カレー
みんなが大好きなカレーに、彩り野菜をたっぷり乗せました。またいたけも意外とカレーに合いますよ！

ヘルシー



ヘルシー健康弁当

当店自慢の手作り品を、バランスよく詰めました。ボリューム感を残しつつ、カロリー、塩分は控えめなので、安心して召し上がりいただけます。健康を気遣う方におすすめです。

ヘルシー

(株)かじ惣

大野市中荒井町1-1001 ☎0779-65-8686
各店舗/年中無休(店舗により年1日程度お休み)
お弁当を予約される場合は、3日前までに店舗へご注文ください。
※配達エリア・時間等は要相談

省塩
プレミアム

店 舗 名	所 在 地	営 業 時 間
(株)かじ惣 丸岡インター店	坂井市丸岡町里丸岡	9:30~20:00
(株)かじ惣 リブレ店	大野市月美町	9:30~20:00
(株)かじ惣 ヴィオ店	大野市鍛冶	9:30~20:00
(株)かじ惣 勝山店	勝山市荒土町新保	9:30~20:00



大豆

省塩
プレミアム

しっかり

塩分2.5g以下のお弁当(和風)



大豆

省塩
プレミアム

しっかり

塩分2.5g以下のお弁当(洋風)



大豆

省塩
プレミアム

しっかり

塩分2.5g以下のお弁当(中華)

塩分2.5g以下でも、焼物、揚げ物、煮物、和え物などバランスよく入り、彩りよく食べ応えのあるお弁当です。



1
メニュー

銀鮭の塩焼き弁当

店内焼きの「銀鮭塩焼き」、手作り「肉じゃが」、第14回からあげグランプリ®最高金賞「和香る鶏むね塩唐揚げ(越前 百笑の塩使用)」など自慢の美味しい惣菜を詰め込みました！
※日、時間によって取扱いがない場合もございます。ご了承くださいませ。

しっかり



5
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

ヘルシー

みなぎるランチ(コーヒー付き)

毎日のお食事の日替わりランチ。だからこそ、栄養と野菜と福井の味とおいしさが“みなぎる”ってうれしい!!

日本ミール(株)

福井市問屋町2丁目118 ☎0776-24-3106

フェニックスミール

福井市田原1-13-6 フェニックスプラザ2階

☎0776-22-6177 10:00~16:00

休/会館の指定する休日及び会館利用状況により



1
メニュー

雑穀米の醤油カツ丼

福井県の奥越前で生まれた醤油カツ丼。オリーブオイルと十五穀米と出会い新たな顔をみせてくれました。

しっかり

あすわの木

福井市下馬町51-11 福井県立図書館内 ☎080-9430-3795

10:00~16:00(ランチ11:00~15:30)

休/図書館休館日に準ずる

(株)PLANT

坂井市坂井町下新庄15-8-1 ☎0776-72-0300

PLANT-2 坂井店

坂井市坂井町下新庄15-8-1

☎0776-72-0011 8:00~21:00

休/年中無休

PLANT-3 清水店

福井市三留町21号4番地

☎0776-98-7300 8:00~21:30

休/年中無休

PLANT-2 上中店

若狭町脇袋11-12-1

☎0770-62-2500 8:00~21:30

休/年中無休



大豆

ヘルシー

健美食弁当

「安心しておいしい」 ※販売は平日のみ

喜ね舎愛菜館

福井市河増町9字10-1 ☎0776-52-8311

夏8:30~18:00 冬8:30~17:30

休/年末年始 販売は平日のみ

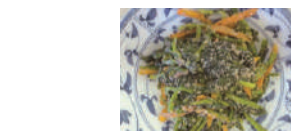


4
メニュー

わかめの酢の物

こ煮み

大豆
メニュー
による



大豆
メニュー
による

菜のごま和え



1
メニュー

大豆

ヘルシー

豚生姜焼き定食

豚ロースを手作りソースで焼き上げました。こころファームで採れたいたけのひじき煮、福井県産コシヒカリをご賞味ください。

COCORO(こころ) (NPO法人こころC&Cサービス)

福井市文京2-9-1 松原病院1階 ☎070-5630-5560

8:30~15:30(ランチ11:00~14:00)

休/土曜、日曜、祝日



2
メニュー

ヘルシー

薬膳蕎麦・ねばねばとろろぶっかけそば

福井県産そばでヘルシーに。さらにネバネバ野菜でおいしさもアップ!

そば音市楼かくれ庵

福井市下馬2丁目1906-5 ☎0776-33-5838

11:30~14:30 17:00~21:00

休/毎週火曜、毎月第1月曜



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

ヘルシー

福井名物定食

福井の名物が一度で味わえるお得な定食です。

福井市観光物産館「福福館」

福井市中央1-2-1 ハビリン2階 ☎0776-20-2929

11:00~21:00 (LO20:00)

休/年中無休



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

ヘルシー

福井県産あきさかりと豚の生姜焼きのヘルシーセット
あきさかり、トマト、水菜など、福井県産食材を多く使ったヘルシーセットメニュー。
ユアーズレストラン水仙(株ユアーズホテルフクイ)
福井市和田中町舟橋7-1 福井県済生会病院1階 ☎0776-28-6162
8:30~18:30 ※ふくい100彩ごはん提供時間11:00~15:00
休/12月31日、1月1日~1月3日



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

しっかり

日替わりランチ
体にやさしいランチです。
むさしの
永平寺町松岡御公領1005 ☎0776-61-6258
11:00~14:30 ※宅配は5個以上からお受けします
休/土曜、日曜 (配達エリアは要相談、配達時間 11時~14時)



1
メニュー

予約
優先

月替

大豆
メニュー
による

ヘルシー

まごわやさしいランチ(ランチ、ドリンク、おやつ)
まごわやさしい(ご)を全て取り入れたランチです。福井県産ピロール米や旬の地元の無農薬野菜を使用しています。
村カフェ とき
あわら市菅野48-5 ☎080-2955-0712
11:30~15:00(ランチLO14:00) 休/不定休 完全予約制



1
メニュー

ヘルシー

オムライス サラダセット
老舗洋食屋の名物オムライス。
洋食 源の屋
あわら市温泉1-405 ☎0776-77-2045
月・木~日10:00~14:00、17:00~19:00 火10:00~15:00
休/水曜



1
メニュー

要予約

省塩
プレミアム

ヘルシー

ベジキューブランチ
野菜の食べ方を様々に提案。パンも自家製米麺を練りこんで焼き上げています。
川合農園+cafe
坂井市三国町新保97-23-38 ☎0776-82-6239
11:30~17:00
休/水曜、木曜



1
メニュー

要予約

日替

大豆
メニュー
による

ヘルシー

100彩ごはんランチ
肉や魚を使ったメイン料理に、たっぷり野菜の副菜がついた家庭の味を、心を込めてお作りしています。
kimama cafe & relaxation
坂井市春江町江留下3-15 ☎0776-51-1196
10:00~18:00
休/毎週水曜・木曜 不定期で連休あり



根菜ゴロゴロ野菜カレー

野菜たっぷり煮込みハンバーグ

**野菜たっぷりキーマカレー
まいたけベーコンフライ添え**

**きのこ入りハンバーグ
ピッツァ職人風
大野の里野菜添え**

野菜たっぷりの人気メニューです。九頭竜舞茸や上庄里芋など、大野の里の恵みを週替わりランチでお楽しみください。

Coffee&cake ぶなの木(社会福祉法人紫水の郷)
大野市天神町1-19(結とびあ1階) ☎0779-66-7373
9:30~17:45(ランチタイム11:30~14:00) 休/土曜・日曜・祝祭日



おおの健幸美食ランチ
石塚左玄の食養と、ヘルシーでコラーゲン豊富な魚の身体に優しい健康ランチ。

うおまさcafé
大野市明倫町9-10 ☎0779-66-2745
ランチ11:30~15:00 休/毎週火曜、日曜



熟成鯖の美食GK(醤油カツ丼)
香ばしく揚げた熟成鯖と地場野菜をたっぷり。醤油カツ丼専用醤油と雑穀米の菌ごたえも相性バッチリです。

2
メニュー

要予約

大豆

ヘルシー



くわ焼き、さらら大清水の雫®
地元米で自家製造した米飴を使用した治部煮風(ワサビ味)牛ロース焼肉です。副菜もあります。

しもうしろ魚清
勝山市本町2-6-3 ☎0779-88-0135
11:00~ 休/不定休(予約制)



すき焼き、さらら大清水の雫®
地元米で割り下に入れた牛ロースすき焼きです。(ワサビ味)。副菜もあります。

2
メニュー

要予約

大豆

ヘルシー



**名水の里越前おおの揚げ
とろみステーキ膳**
あつあつ、じゅうじゅうをお食べください。ごはんがすすみます。

古民家レストラン茶屋おがまち
大野市明倫町6-29 ☎0779-66-1238
11:00~14:00 17:00~21:00
休/月曜(祝日の場合は翌日)

1
メニュー

大豆

ヘルシー



ヘルシーしょうゆカツ丼
雑穀ごはんになったり野菜! 女性だけでなく男性にもオススメ!

レストラン マシェリ
大野市元町11-12 ☎0779-65-5959
ランチ11:30~14:00 デイナー17:00~21:30(LO21:00)
休/第1・3・5日曜、第2・4月曜

1
メニュー

大豆

ヘルシー



ヘルシー縄文の里弁当
勝山の安心でおいしい新鮮な食材をたっぷり使用した郷土料理と古代米(黒米)入りのご飯をお楽しみください。

福井ふるさと茶屋 縄文の里
勝山市遅羽町比島33-1 ☎0779-88-3666
11:00~14:00
休/毎週火曜、水曜

1
メニュー

要予約
10食以上で
提供可

大豆

ヘルシー



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

日替わりヘルシーランチ

有機栽培の野菜や鯖江産の野菜をたっぷり使った
なつかしい「おふくろの味」のランチです。ご飯は、玄
米か白米をお選びいただけます。

café&lunch こころ

鯖江市桜町2-7-1 鯖江市郷陽会館内 ☎0778-54-0553
10:00~17:00(ランチ11:30~14:00)
休/火曜(祝日の場合は翌日)

ヘルシー



1
メニュー

大豆

ヘルシー

山うにとろろ丼ランチ

地元で採れた物がいっぱいのランチ。安心な旬の野
菜、減農薬のコシヒカリ米。器も地元の越前漆器を
使用。

喫茶椀椀

鯖江市西袋町40-1-2 うるしの里会館内 ☎0778-65-3456
9:30~16:00(ランチタイム11:30~13:30)
休/火曜



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

贅沢ランチ

肉や魚介を使ったメイン料理を日替わりで提供。野
菜やお米など積極的に地産地消を心掛けています。

green parlour ベルベール 鯖江店

鯖江市小黒町1-5-3 ☎0778-52-3888
9:00~22:00(LO21:30)
休/火曜(祝日の場合は翌日)

ヘルシー



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

日替わりランチ

地元の野菜をふんだんに使ったヘルシーランチで
す。調理方法などの質問OK。食品ロス活動もしてい
ます。

こっしえるん。かふえ

鯖江市水落町2-25-28 鯖江市文化の館1F ☎090-8264-4719
10:00~16:00(ランチ11:30~14:00)
休/月曜、日曜、第4木曜、祝日

ヘルシー



1
メニュー

要予約

大豆

ヘルシー

アラベスクランチ

皮取りの国産ムネ肉を使用して低カロリー・高タン
パク質をと思って作っています。全て手作りで、地元の
野菜を使用しています。※提供は毎週月曜日のみ

王様の憩い パーティーハウス アラベスク

越前市庄田町9-50 ☎0778-22-9638
12:00~15:00 18:00~23:00
休/日曜



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

日替わりランチ

ボリュームと品数

お食事処 一福

越前市本保町12-1 ☎0778-22-2535
昼:11:30~14:00 夜:17:30~22:00
休/日曜、祝日

しっかり



要予約
1日前
までに

大豆

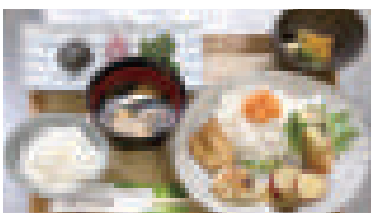
ヘルシー

しらやまボルガ大豆(コーヒー付き)

カツの肉を豚肉と大豆を使ってヘルシーにして健康
食を意識しております。

農家レストラン白山さんち

越前市上杉本町11-7 ☎0778-67-7256
11:00~14:00
休/毎週火曜、水曜、木曜



2
メニュー

要予約
1日前
までに

大豆
メニュー
による

しっかり

白山さんちのほっこり定食(飲み物付き)

虫の声、鳥のなき声、風の音などを聞きながら、身体
にやさしいランチで心からほっこりできますよ!



1
メニュー

大豆

しっかり

サービスランチ

手作り感とボリュームの良さ、真心を込めて作って
おります。

弁当のさの

越前市高瀬1丁目18 ☎0778-24-5097
8:00~20:00
休/月曜



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

ことこと弁当

地元のお米・野菜を使い、ことこと煮込んだ手作りに
こだわった弁当です。

ハッピーダイニング ことこと

(まちの駅 こってこていけだ)

池田町水海119-7 ☎0778-44-7314 ※配達エリア: 池田町内、
今立エリア
8:30~18:00
休/火曜 ※こってこていけだに準ずる ※配達時間: 相談に応じて

しっかり



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

ヘルシー

日替わり定食

地元食材にこだわり、バランスよく料理しています。

御食事処なかや

敦賀市本町1-7-14 ☎0770-22-0694
11:30~13:30 17:30~22:00(LO21:15)
休/日曜



1
メニュー

要予約
1日前
までに

月替

大豆
メニュー
による

ヘルシー

デジベリBOX

素材選びから盛り付けまで、心を込めて丁寧にお作り
しています。植物性食材のみで、なるべく地元産の野
菜と発酵食品を使っています。

キトテノワ

敦賀市相生町14-29 ☎0770-21-0220
11:00~17:00 休/月曜、火曜



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

まごわやさしいランチ

自然素材と無添加にこだわったまごわやさしい×
20品目以上の栄養たっぷりランチです。

ギャラリー&カフェレスト みらいぱこ

敦賀市呉竹町1丁目41-15-101 ☎0770-23-5571
10:00~17:00
休/土曜、日曜、祝日

ヘルシー



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

しっかり

日替わり定食

体に優しく、お財布にも優しく、手作りで野菜も多く、
優しい味付けです

kei.cook(敦賀市役所食堂)

敦賀市中央町2丁目1-1 2F ☎0770-22-8210
9:00~13:30(日替わり定食は11:00~)
休/土曜、日曜、祝日、お盆、年末年始



1
メニュー

日替

大豆
メニュー
による

ヘルシー

masaru プレート

日替わりのメイ
ンに、サラダ・野
菜を豊富に使っ
た惣菜8~10品
を盛り込んだ健
康志向のプレー
トです。

masaru café

敦賀市三島町1丁目1-33 ☎0770-36-1121
8:30~16:30
休/日曜、月曜、祝日



うの鶏唐定食

店内で精製した敦賀産コシヒカリを使用。自家製うの花コロッケは、うす衣でヘルシーな逸品となっております。

総菜屋 秋 ～syu～

敦賀市三島町2丁目11-11 (旬・ときめき広場内) ☎0770-20-1551

9:30～18:00

休/月曜

大豆

ヘルシー



うの花コロッケ

「素朴な味を」と、真心込めて作りました。うの花と7種の具材を使ったうす衣でヘルシーなコロッケです。

2
メニュー

大豆



へしこ丼定食(ドリンク付き)

地元の食材にこだわり、特にへしこは塩分控えめの物を使っています。ぜひ、一度食べにお越しください。

オーロラ

美浜町久々子33-44-1 ☎0770-32-1094

11:00～17:00

休/水曜

1
メニュー

ヘルシー



日替わり定食

地元の食材を使った野菜中心の定食を提供しています。

シルバージュウップ 湖畔 (美浜町シルバー人材センター)

美浜町久々子8-10-1 ☎0770-32-2283

11:00～食材無くなるまで

休/土曜、日曜、祝日

1
メニュー

日替

大豆

メニューによる

しっかり



ミックスサラダ(パン付き)

パンは店内で焼いています。ランチタイム(11:30～14:00)はおかわりOK。

1
メニュー

ヘルシー

BRICK HOUSE(ブリックハウス)

美浜町郷土13-2-1 ☎0770-32-0691

9:00～16:00

休/日曜(他に月2回休みあり)



おかず色々ランチ

旬の野菜を使った6つのおかず小鉢には、地元野菜やお肉、お魚、大豆製品などをたくさん取り入れています。またお米にもこだわっていて、美浜町産の無農薬米を使用しています。

美浜町健康楽膳拠点施設 こるば

美浜町久々子34-2-1 ☎0770-32-2155

11:00～14:00 休/月曜

1
メニュー

2週替

大豆

メニューによる

ヘルシー



今週のプレートランチ

「バランスの良い食事」をコンセプトに、一品一品手作りで、見た目も楽しめる愛情たっぷりのランチです。

Mahana Table(希望鍼灸治療院)

美浜町佐田55-8-1 ☎0770-47-6567

11:00～16:00(木曜・金曜・土曜のみdinnerあり。18:00～22:00まで)

休/火曜・水曜

週替

大豆

メニューによる

しっかり



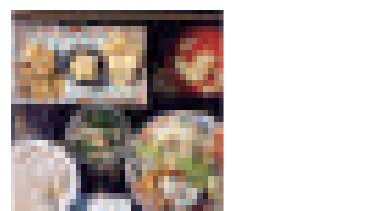
トントロ丼

2
メニュー

大豆

メニューによる

しっかり



KUWONランチ(ドリンク付き)

大豆ミートをメインにした一汁三菜のランチです。

KUWON Cafe

若狭町北前川39-1

☎0770-45-0232 11:30～15:00

休/月曜・火曜・水曜

※会食や事業所向けの配達可(敦賀～小浜)

1
メニュー

要予約

2週替

大豆

ヘルシー



日替わりランチ

いろいろな種類のメイン料理を日替わりで提供しています。副菜は野菜中心になっています。

コミュニティカフェ「きらやま茶屋」

若狭町三方39-5-3

☎0770-45-1661 11:30～14:30(LO14:00)

休/土曜・日曜・年末年始

1
メニュー

日替

大豆

メニューによる

しっかり



一汁六菜定食

地産地消野菜中心のヘルシーメニューです。女性はもちろん男性からも大変人気です。

善司郎

若狭町市場21-9-1 ☎0770-62-0091

平日:11:00～14:00 土日祝:12:00～14:00

休/月曜、第2・4日曜

1
メニュー

日替

大豆

メニューによる

ヘルシー



あばん弁当

地元でとれた海と山の幸を多く取り入れ、栄養バランスや減塩に配慮したお弁当です。

あばん亭

小浜市本保23-26 ☎0770-57-1039

弁当8:00-17:00 休/不定休

若狭ふれあい市場店

小浜市速敷8-8-3 9:00-17:00

休/年中無休(年末年始除く)

1
メニュー

日替

大豆

メニューによる

ヘルシー



おくどさんのヘルシー弁当

本日の焼魚をメインに胡麻和えやマヨ和え等お肉を使わない野菜中心の和え物等を使用しています。

和久里のごはんや おくどさん

小浜市和久里24-25-1 ☎0770-64-5246

11:00～16:00(LO14:30)

休/月末(祝日の場合は翌平日休)

1
メニュー

大豆

省塩

プレミアム

ヘルシー



ふくい100彩ごはんセット

組合せメニューでバランスのとれた食事を応援します。

ミニストップ大飯運動公園前店

おおい町成和字2号1番地112-1 ☎0770-77-2187

24時間営業

休/年中無休

1
メニュー

大豆

しっかり



厚揚げ煮

味がしみた懐かしいお袋の味。
食卓にもう一品どうぞ。



さつまいも天・かぼちゃ天

毎日の献立の一品に！
衣は薄く素材を活かして揚げました。

3
メニュー

大豆

厚揚げ煮のみ
あり

カワグチコロッケ

お肉屋さんのコロッケならではの牛肉たっぷり
で手作り感満載のコロッケです！



キャベツ入りメンチカツ

キャベツがたっぷり入った手作りメンチカツ。
2016年コロッケグランプリメンチカツ部門金賞受賞

(株)カワグチ

福井市榎野町21-6-1 ☎0776-57-7500

(株)カワグチベル店

福井市花堂南(ショッピングシティベル1階)
☎0776-33-3088 10:00～20:00 休/ベルに準ずる

(株)カワグチエルパ店

福井市大和田(ラブリパートナーエルパ内)
☎0776-57-2500 10:00～20:00 休/エルパに準ずる

中部フーズ(株)

岐阜県多治見市高根町4丁目20番地 ☎0572-29-1610 各店舗/年中無休

店 舗 名	所 在 地	営 業 時 間	店 舗 名	所 在 地	営 業 時 間
パロー新田塚店	福井市二の宮	10:00～21:00	パロー勝山店	勝山市昭和町	10:00～20:00
パロー米松店	福井市米松	10:00～20:00	パロー東鯖江店	鯖江市東鯖江	10:00～20:00
パロー福井南店	福井市下馬	10:00～20:00	パロー神明店	鯖江市紀町	10:00～20:00
パロー豊岡店	福井市豊岡	10:00～20:00	パロー織田店	越前町中	10:00～20:00
パローやしろ店	福井市種池	10:00～20:00	パロー武生店	越前市日野美	10:00～20:00
パローク喜津店	福井市久喜津町	10:00～20:00	パロー国高店	越前市国高	10:00～20:00
パロー森田店	福井市八重巻東町	10:00～20:00	パロー今立店	越前市栗田部中央	10:00～20:00
パロー丸岡店	坂井市丸岡町東陽	10:00～20:00	パロー北日野店	越前市畑町	10:00～20:00
パロー春江店	坂井市春江町随応寺	10:00～20:00	パロー敦賀店	敦賀市市野々	10:00～20:00
パロー金津店	あわら市大溝	10:00～20:00	パロー木崎店	敦賀市木崎	10:00～20:00
パローこぶし通り店	大野市天神町	10:00～20:00	パロー小浜店	小浜市駅前町	10:00～20:00



厚揚げの煮たの

素材のうま味を活かし、お子様も食べやすい、すっきりした味わいの煮ものです。



かぼちゃの煮たの



なすの揚げ煮

3
メニュー

大豆

厚揚げの煮た
のみあり

(株) 芦見屋

大野市友江13号10番地 ☎0779-66-2456 各店舗/年中無休

店 舗 名	所 在 地	営 業 時 間
ハニー新鮮館 こぶし通り	大野市神明町	8:00～21:00
ハニー新鮮館 三番通り	大野市中荒井町1丁目	9:00～22:00
ハニー新鮮館 大野インター	大野市中保	9:00～21:00
ハニー新鮮館 かつやま	勝山市猪野毛屋	9:00～21:00
ハニー新鮮館 DienStoreえもり中	福井市江守中町	9:00～22:00
ハニー新鮮館 つくし野	福井市八重巻町	24時間営業
ハニー新鮮館 灯明寺	福井市舟橋黒竜1丁目	9:00～24:00
ハニー新鮮館 みのり	福井市みのり4丁目	9:00～22:00
ハニー新鮮館 大安寺	福井市仙町4丁目	9:00～21:00
ハニー新鮮館 まるか	坂井市丸岡町一本田	9:00～21:00



かぼちゃ煮

減塩醤油、希少糖を使用したお惣菜です。



人気の和惣菜3点盛り

人気のきんぴら、ひじき、干切りが1パックになった嬉しい商品。減塩醤油・希少糖使用。

5
メニュー

大豆

人気の和惣菜
3点盛りのみ
あり

旨じゃがコロッケ

北海道産の厳選したじゃがいもを使用し
自然な甘みをいかしたコロッケです。



海老団子串

おやつに、おかずに、おつまみに。長年愛
され続けている1品です。



熟成ホエイ三元豚の厚切り ロース豚かつ

旨みたっぷりのホエイ三元豚とサクサク食
感のパン粉との相性が抜群の逸品です。

(株) 平和堂

滋賀県彦根市西今町1番地 ☎0749-27-5607

各店舗/夏季・冬季限定で営業時間を変更することがございます。

店 舗 名	所 在 地	営 業 時 間	定 休 日
アル・プラザベル	福井市花堂南2丁目	10:00～20:00	臨時休業有り
フレンドマート開発	福井市西開発2丁目	9:30～21:30	1/1(臨時休業あり)
アル・プラザアミ	坂井市春江町随応寺	9:30～20:00	臨時休業有り
アル・プラザ鯖江	鯖江市下河端町	9:30～20:30	臨時休業有り
アル・プラザ武生	越前市府中1丁目	9:00～20:00 ※食品フロアは7:00～	1/1(臨時休業あり)
アル・プラザ敦賀	敦賀市白銀町	9:30～20:00	臨時休業有り



お揚げさんの煮たの

地元産のお揚げをじっくり炊き上げました。



油揚げと根菜のにしめ

いろいろな食材を味わえるよう彩りよく、
炊き合わせました。

(有) 丸喜商店

(アル・プラザベル、フレンドマート開発、アル・プラザアミ、アル・プラザ鯖江、アル・プラザ武生、
アル・プラザ敦賀、西武福井カジマート)

福井市高柳1丁目1704 ☎0776-53-0861 各店舗に準じる・西武:10:00～19:30
休/県内平和堂各店舗・西武福井カジマートに準じる



ハムコロッケ

小腹が空いたときに、おやつにもおかずに
もなります。



青シソチキンカツ

青シソが味のアクセントです。

おかずの店 きむら

福井市花堂中2丁目29-3 ☎0776-36-5457 月～金11:00～19:00、土11:00～18:00
休/日曜、祝日、年末年始、土曜日不定休(詳細はInstagramに掲載)



お煮み盛合せ

旬の素材の美味しさを感じていただけるよう仕上げました。



さつまいもの天ぷら

福井県産のさつまいも「とみつ金時」を薄衣に仕上げました。

8
メニュー

大豆

厚揚げの揚げ、
がんもの旨煮
のみあり

厚揚げ煮付

地元大野の吉田食品より仕入れた厚揚げを、かじ惣独自の味付けでじっくり炊き上げました。



がんもの旨煮

しいたけ、ぎんなん、にんじん、グリーンピース、ひじきがたっぷり入った食べ応えのあるがんもどきを、時間をかけて煮含めました。



手作りかぼちゃ天

季節ごとに、一番美味しい産地のかぼちゃを使って製造しています。薄衣のため、かぼちゃのおいしさが感じられます。



薄衣白身フライ

弊社オリジナル商品です。スケソウダラのおいしさを引き出すために、薄衣に仕上げています。



高野とうふカツ

見た目は、豚カツ？中身は高野豆腐のため、ボリューム感はそのままだヘルシーな仕上がりにしました。



荒島ポークコロッケ

大野市のブランド豚「荒島ポーク」のうま味を堪能できるよう、粗挽きミンチを使用し、当社で丁寧に作っています。

(株)かじ惣

大野市中荒井町1-1001 ☎0779-65-8686
各店舗/年中無休(店舗により年1日程お休み)

店舗名	所在地	営業時間
(株)かじ惣 丸岡インター店	坂井市丸岡町里丸岡	9:30~20:00
(株)かじ惣 リブレ店	大野市月美町	9:30~20:00
(株)かじ惣 ヴィオ店	大野市鍛掛	9:30~20:00
(株)かじ惣 勝山店	勝山市荒土町新保	9:30~20:00



里芋コロッケ

しっとりとしてなめらかな地元で採れた里芋にホクホクでやわらかい国産じゃがいもを、3時間じっくりと炒めた合挽肉と人参と玉ねぎを混ぜ合わせ、シンプルなお味付けで里芋の特徴を引き立たせ、薄めの衣でサクサクに仕上げられています。

奥越ライフサポート(株) (ハニーアテナサンブラザ店)

勝山市沢町2丁目7-27/ハッピー-市民市場内 ☎0779-64-4001
9:00~19:00 休/年中無休



チーズ里芋コロッケ

大野市特産の里芋100%! チーズがとろ〜り、クセになる美味しさです!



舞茸里芋コロッケ

大野市特産里芋100%! 九頭竜まいたけ(黒マイタケ)の香りと豊かな味わいを楽しめる一品です!



里芋コロッケ

大野市特産の里芋100%! 地元のネギや原木干し椎茸、調味料が更に美味しさを引き立てています!

3
メニュー

大豆



野菜の煮物

地元で採れた季節の野菜を中心に、素材の味を生かした味付けにしています。

氷坂屋 食料品店

越前市住吉町3-34 ☎0778-22-1130
9:00~19:00 休/日曜の午後



しいたけコンの越前煮

三角あげ煮・大がんも煮・煮物「光」

(株)森茂(県内各小売店・各スーパー・店頭)
越前市矢船町8-8 ☎0778-22-1082 8:00~17:00 休/年中無休



田舎煮物



おにしめ

手作りの油揚げ・がんもと、野菜のうま味を丁寧に引き出した、地元の味の煮物です。



パンプキンサラダ

かぼちゃのほっとする甘味を活かしたサラダ。カロチン、ビタミンなどの栄養をバランスよく含んでいます。

1
メニュー

大豆

7
メニュー

大豆



3
メニュー
大豆

厚揚げと根菜の煮物・

玉子きんちゃく

昆布とかつおだしがしっかり
きいているので、塩分が少な
くてもおいしくいただけます。



ひじき煮

(企)そまの恋姫サラダ会

(農家レストラン四季菜、南えちぜん山海里、
百姓の館南店・シビィ店・村国店、コープたけふみどり館)
南越前町脇本25-19-1 ☎0778-47-2401
10:00~18:00 休/毎週火曜、第3水曜



2
メニュー



煮物・天ぷら

「地場物を使うことは惣菜自体がおいしくなること
に等しい。」土の駅の惣菜の一皿はそういうことを教
えてくれます。

土の駅 今庄

(百姓の館村国店・シビィ店・南店、コープたけふみどり館・
平出店・南条店、ハニー住吉店・南条店・グランデール二の宮店)
南越前町湯尾96-19 ☎0778-45-1272
11:00~16:00 休/毎週木曜、第4日曜



1
メニュー

手作り牛肉コロッケ

牛豚合挽きミンチに玉ねぎのみじん切りがたっぷり
入った少し甘味なコロッケです。

つるが愛農

(JA敦賀美方ファーマーズマーケット「旬・ときめき広場」、
敦賀市公設地方卸売市場)
敦賀市元町13-17-2 ☎0770-25-0151 9:00~17:00
休/日曜、水曜、祝日



1
メニュー

おはようコロッケ

昭和46年からずっと愛され続けているお肉屋さん
のコロッケです。

ハイグルメモート おはよう

敦賀市中央町2丁目6-13 ☎0770-25-0840
9:00~19:00
休/木曜



4
メニュー
大豆

厚揚げ煮

豆腐コロッケ



おから煮・ 焼き豆腐煮

地産地消を意識し、安心・安全な材料でやさしい味に仕上げ
ました。子どもからお年寄りまで家族みんなが喜ぶ味です。

竹本食品

(エフレ清水店、アル・プラザ敦賀、ふるさと夢市場、JA敦賀
美方ファーマーズマーケット「旬・ときめき広場」、Aコープ
やしろ店、Aコープたけふみどり館、MEGAドン・キホーテ
UNY敦賀店、TRETAS、Aコープ東さばえ店)
敦賀市結城町17-18 ☎0770-22-1254
9:00~17:00 休/日曜、水曜



高野豆腐煮



五目千切り煮

一品一品手造りで素材の旨
味を大事にしながら塩分控
えめでもおいしく召し上が
れるように工夫しています。



かぼちゃ煮



肉じゃが煮

(株)フジシヨク(エフレ清水店)

敦賀市清水町2丁目18-17 ☎0770-25-4711
9:00~21:00 休/年中無休(元日を除く)



ケール入りコロッケ とりかつ

苦みを抑え、食べやすい小浜産ケールを使ってい
ます。大人からお子様まで人気のメニューです。

いまとみ食料品店

小浜市小浜住吉63 ☎0770-52-0559
9:00~18:00 休/月曜、水曜、日曜、12/29~1/4



3
メニュー
大豆

ケール入りひ
じき煮のみあ
り



ケール入り ひじき煮



1
メニュー

Booコロッケ

甘めの味付けで、お子様からお年寄りまで、おかず
にもおやつにもなるおいしいコロッケです。

キッチンBoo(キッチンBoo移動販売)

小浜市学園町1-1
サンーアート南店:高浜町宮崎86-5-1
☎0770-53-2636 11:00~15:00 休/日曜



自家製高野豆腐

コロッケも高野豆腐も自家製です。皆でまごころ込めて作っています。お召し上がりください。



自家製コロッケ

2
メニュー
大豆

高野豆腐のみ
あり



1
メニュー

地魚ミックス磯辺フライ

水揚げされたばかりの新鮮な地魚をフライにしま
した。
事前にお問い合わせください。

はもと加工販売所

高浜町塩土1 ☎0770-72-4847
10:00~16:00 休/月曜



普通食

1食当たりのたんぱく質量20g(前後20%)がしっかりとれ、高齢者が残さず食べられる量のお弁当です。



健康ボリューム食

健康に配慮し、栄養管理をしっかりとていますが、ボリュームもあり、お食事を楽にするお弁当になっております。

(株)シニアライフクリエイト

- ・メニューは日替わりとなります。
- ・メニュー内容や詳しい注文方法は電話でご確認ください。
- ・ご注文は1日からOKです。
- ・注文締切、変更、取消は受取日の前日までにお願いします。

宅配クック123 福井中央・丹南店

福井市大町2-805 ☎0776-33-1230
営業時間/9:00~16:00 休/1月1日~1月3日
配達エリア/福井市、越前市全域、鯖江市(各市の一部地域を除く)
配達時間・曜日等/(昼食)10:00~12:00 (夕食)14:00~16:00

宅配クック123 坂井・あわら店

坂井市坂井町下新庄3-85 ☎0776-89-1448
営業時間/9:00~17:00 休/1月1日~1月3日
配達エリア/坂井市、あわら市
配達時間・曜日等/(昼食)9:00~12:00 (夕食)14:00~18:00



普通食

まごころ弁当

- ・配達料はかかりません。
- ・お弁当は昼食のみ、昼と夕方、夕食のみなど、ご都合に合わせてご注文いただけます。
- ・アレルギー、刻み食、おかゆにも無料で対応します。
- ・注文は電話またはFAXでお申込みください。
- ・安否確認もいたします。

まごころ弁当 福井本店 ※ご予約は前日15時までにお願いします。

福井市経田1丁目108-4 田中ハイム101 ☎0776-21-0067
営業時間/9:00~17:00 休/1月1日~1月3日
配達エリア/福井市中心部(詳しくはお問い合わせください)
配達時間・曜日等/(昼食)9:00~12:00 (夕食)13:00~17:00

まごころ弁当 若狭店

若狭町気山173-34 ☎0770-45-3004
営業時間/8:00~19:00 休/1月1日~1月3日
配達エリア/美浜町、若狭町、小浜市全域
配達時間・曜日等/(昼食)10:00~12:00 (夕食)15:00~18:00(毎日2回配達します)

1 メニュー

要予約
前日
までに

日替

大豆

メニュー
による

しっかり



ワタミ(株)

ワタミ(株) 福井中央営業所

福井市問屋町3-101 ☎0120-321-510(070-1412-5344)
営業時間/8:30~17:30 休/土曜、日曜、祝日、12月31日~1月3日
配達エリア/福井市、永平寺町(一部地域を除く) 配達時間・曜日等/9:00~17:00(月曜~日曜)

ワタミ(株) 福井坂井営業所

坂井市坂井町下新庄16-17-1 ☎0120-321-510(070-1412-5344)
営業時間/8:30~17:30 休/土曜、日曜、祝日、12月31日~1月3日
配達エリア/福井市、坂井市(一部地域を除く) 配達時間・曜日等/9:00~17:00(月曜~日曜)

ワタミ(株) 福井鯖江営業所

鯖江市横江町2-4-15 スクエアB号室 ☎0120-321-510(080-4376-8721)
営業時間/8:30~17:30 休/土曜、日曜、祝日、12月31日~1月3日
配達エリア/鯖江市、越前市(一部地域を除く) 配達時間・曜日等/9:00~17:00(月曜~日曜)



おかず盛り(5品)

ご利用者の皆様の健康を
願い、専任の栄養士がカロ
リー、塩分をはじめ、栄養
バランスを考えた献立づ
くりを行っています。

福井県民生活協同組合

福井市開発5丁目1603番地 ☎0776-52-8468 営業時間/9:00~18:00 休/日曜
配達エリア/福井県内(一部地域を除く)
配達時間・曜日等/10:00~17:00 月~土(年末年始のみ休み)
まずは、お気軽にコールセンターにお電話ください。週3日以上からご利用できます。(電話0120-016-165)

5 メニュー

要予約

日替

大豆

メニュー
による

しっかり

省塩
プレミアム

②⑤のみ

しっかり



ぜんちゃん弁当

当店自慢のサバ煮付を
メインに、永平寺の老舗
豆腐店のおからと揚げ
を使った惣菜入りのヘ
ルシー弁当です。

1 メニュー

要予約
3日前
までに

日替

大豆

メニュー
による

しっかり

(有)カトーフード

永平寺町山王23-19-1 ☎0776-64-3303 営業時間/9:30~18:30 休/毎週日曜
配達エリア/永平寺町上志比地区(要相談) 配達時間・曜日等/要相談



(企)ハンドメイド風ふう

永平寺町松岡下合月19-12 ☎090-2376-0206 営業時間/9:00~17:00 休/不定休
配達エリア/永平寺町内、福井市一部、坂井市一部(要相談)
配達時間・曜日等/昼弁当のみ受注販売 宅配は10個以上から受けします

1 メニュー

要予約
3日前
までに

日替

大豆

メニュー
による

しっかり



バランス弁当(ごはんとおかず)

地元野菜を使った農家のおばちゃんの手作り弁当です。
おかずのみも販売しています。

はま郷

坂井市三国町米納津10-15 ☎0776-82-3537
営業時間/11:30~14:00(土日)、平日は弁当のみ
休/月曜
配達エリア/坂井市三国町内
配達時間・曜日等/10:00~11:00(火曜~金曜)

1 メニュー

要予約
前日
までに

日替

大豆

メニュー
による

省塩
プレミアム

しっかり



おかませ弁当

毎日日替わりで、お肉系からお魚系、色々なメニューのお
弁当をご用意しています。

フクイヤ

坂井市丸岡町谷町2-21 ☎0776-66-0407
営業時間/8:00~19:30 休/日曜
配達エリア/坂井市内
配達時間・曜日等/時間、曜日に応相談

1 メニュー

要予約

日替

大豆

メニュー
による

しっかり



おがまち弁当

料理人の味、ボリューム満点

古民家レストラン茶屋おがまち

大野市明倫町6-29 ☎0779-66-1238
営業時間/11:00~14:00、17:00~21:00
休/月曜(祝日の場合は翌日)
配達エリア/大野市内(他は要相談)
配達時間・曜日等/要相談(配達に応じられない時間もあります。)
10個以上の注文から

1 メニュー

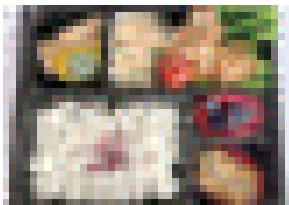
要予約
3日前
までに

日替

大豆

メニュー
による

しっかり



まごころ弁当

シルバー人材センターでは、会員が育てた野菜を、会員が調理し、会員がお届けしています。まごころ込めた家庭の味を楽しんでいただけます。

(公社)大野市シルバー人材センター

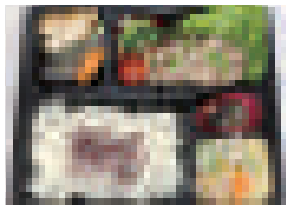
大野市天神町7-15 ☎0779-66-0069

配達エリア/大野市街地(ご相談ください。)

配達時間・曜日等/10:30~12:00

弁当の注文はシルバー人材センターまでお願いします。

おかずのみであればねんりんの里でお買い求めいただけます。



ねんりんの里 本店

大野市大和町3-7 ☎0779-66-5315

営業時間/8:00~16:00(弁当の販売は11:00~15:00)

休/年末年始(弁当販売は月曜~金曜(祝日は除く))

10
メニュー

要予約
AM 8時
までに

日替

大豆

ヘルシー



1
メニュー

要予約
2日前
までに

日替

大豆

ヘルシー

糖尿食

収穫シーズンに応じて福井県産の野菜を優先とし当日調理しています。豆腐・揚げは自家製、米は奥越産コシヒカリを使用しています。

(株)アサヒフード

勝山市旭町2丁目3-48 ☎0779-88-0762

営業時間/8:00~17:00 休/年中無休(但し正月3日閉店)

配達エリア/奥越エリア(勝山・大野)お届けできない地域もあります。

配達時間・曜日等/勝山:昼と夕(毎日) 大野:昼と夕(月~金・祭日の夕は配達なし)

メニューの内容や詳しい注文方法はお電話でご確認ください。



1
メニュー

要予約

日替

大豆

ヘルシー

まごころ弁当

お魚屋さんがつくる、シニア向けのバランスを考えたお弁当です。食べやすさと美味しさともに評判です!

魚栄楼(栗田部魚商組合)

越前市栗田部町29-36 ☎0778-42-0108

営業時間/11:00~18:00 休/毎週水曜 配達エリア/旧今立地区

配達時間・曜日等/火曜・金曜(11:00~12:00) ⑧:要相談

個人宅への宅配については要相談



1
メニュー

要予約
3日前
までに

日替

大豆

ヘルシー

白山さんちのほっこり弁当

開けてにっこり食べてほっこりな全て手作りのほっこり弁当です。

農家レストラン白山さんち

越前市上杉本町11-7 ☎0778-67-7256

営業時間/11:00~14:00 休/毎週火曜・水曜・木曜

配達エリア/越前市内 配達時間・曜日等/要相談

・1万円以上のご注文でご希望の曜日・時間に配達可

・変更は配達日の1日前までに連絡必要



1
メニュー

要予約

日替

大豆

ヘルシー

彩り鮮やか健康旬彩弁当

県内・地元産の食材をふんだんに使ったお弁当です。ヘルシーで身体に良いものを食べて健康になろう。(季節により食材が多少変わります。)

ぴーぱるファン

越前市帆山町5-31-1 ☎0778-23-1439 営業時間/8:00~17:00

休/日曜、祝日(注文は対応可) 配達エリア/要相談

配達時間・曜日等/要相談

1回につき8,000円(税別)注文より



1
メニュー

要予約
当日10時
までに

日替

大豆

ヘルシー

日替わり弁当

栄養満点、ボリューム満点の大満足して頂けるお弁当です。

彩りごはんTe.To.Te

敦賀市相生町14-15 ☎090-7598-0895 営業時間/7:00~16:00

休/日曜 配達エリア/敦賀市内(5,000円以上でお受け致します)

配達時間・曜日等/10:00~16:00

・メニュー内容や詳しい注文方法はお電話でご確認ください。

・キャンセルは前日までにお願いします。



1
メニュー

日替

大豆

ヘルシー

日替わり弁当

「体に優しい」をテーマに、できる限り添加物を減らし、提供しております。

サチHana

敦賀市神楽2丁目1-3 ☎090-1312-2654 営業時間/11:00~19:00

休/不定休 配達エリア/敦賀市内

配達時間・曜日等/要相談

配達税は税込3,500円以上から対応(要相談)



1
メニュー

日替

大豆

ヘルシー

日替わり弁当

身体に優しく、家庭でも食べられるようなお弁当です。

白ヤギさん家のお弁当

敦賀市沢68-19 ☎090-8091-7053

営業時間/11:00~なくなり次第終了 休/日曜・祝日

配達エリア/敦賀市内(要相談)

配達時間・曜日等/10:00~11:30、15:00~16:00(要相談)

600円(税込)から配達可能



1
メニュー

大豆

ヘルシー

国産鶏使用チキンカツ弁当

店内で精米した敦賀産コシヒカリを使用。国産鶏ムネ肉を使用したチキンカツは自家製ソースとの相性バツグン。

総菜屋 秋 ~syu~

敦賀市三島町2丁目11-11(旬・ときめき広場内) ☎0770-20-1551

営業時間/9:30~18:00 休/月曜

配達エリア/敦賀市内

配達時間・曜日等/要相談



1
メニュー

大豆

ヘルシー

中華料理 桃花源

敦賀市筋生野96-8-6 ☎0770-23-0456

営業時間/11:00~20:30 休/水曜

配達エリア/敦賀市内

配達時間・曜日等/11:00~20:30



1
メニュー

要予約
1日前
までに

日替

大豆

ヘルシー

日替わり弁当

目利きのきいた魚屋のこだわりの食材と板前職人の技をお楽しみください。

やまもと

敦賀市沢68-10 ☎0770-22-1435

営業時間/10:00~21:00 休/水曜

配達エリア/敦賀市内 配達時間・曜日等/11:30~

メニュー内容、金額、詳しい注文方法はお電話でご確認ください。

注文は2食からお受け致しますが、配達料無料は5食からとさせていただきます。



1
メニュー

要予約
1日前
までに

日替

大豆

ヘルシー

遊楽弁当

毎朝市場で仕入れた地物を使い、昆布とかつおだしをしっかりとった手作り料理をモットーにしています。

和食 遊楽

敦賀市公文名5-1-25 ☎0770-20-0611

営業時間/17:00~22:00(昼の営業は要予約) 休/水曜 配達エリア/敦賀市内

配達時間・曜日等/昼食のみ配達、夕食は取りに来て頂ければお渡しします。

写真はイメージです。メニュー内容や注文方法はお電話でご連絡ください。

注文予約、変更、取消は受取日の1日前までにお願いします。



1
メニュー

要予約
3日前
までに

日替

大豆

ヘルシー

日替わり弁当

肉、魚、野菜、まんべんなく使ったまごころ手作り弁当です。

星の子弁当はこべの家

美浜町松原54号1-11 ☎0770-32-1123

営業時間/8:00~16:00 休/土曜、日曜、祝日

配達エリア/美浜町(一部地域を除く)、若狭町(一部のみ)

配達時間・曜日等/10:00~12:00(平日昼のみ)

時間、曜日、数に関しては要相談



1
メニュー

要予約
前日昼
までに

週替

大豆

ヘルシー

Mahanaばんげん弁当

栄養バランスを考えた週替わりの弁当は、ほとんどが手作り

でMahanaスタッフの愛情がたっぷり込められています。メインも副菜もどれを食べても美味しい味が詰まっております。

Mahana Table(希望鍼灸治療院)

美浜町佐田55-8-1 ☎0770-47-6567

営業時間/11:00~16:00(木・金・土曜のみdinnerあり、18:00~22:00まで)

休/火曜・水曜 配達エリア/美浜町・敦賀市 配達時間・曜日等/お昼のみ

10個以上の注文で配達可能



美浜食堂オリジナル減塩・減量弁当

手作り時間をかけて仕込んでいます。
減塩・減量をどうぞ。

美浜食堂

美浜町大野30-1 ☎0770-32-0144
営業時間/7:00~19:00(日祝は14時まで) 休/不定休
配達エリア/美浜町中部、若狭町一部
配達時間・曜日等/9:00~11:00
お店近辺はいつでも配達可能。

1
メニュー
要予約
日替
大豆
メニューによる
省塩
プレミアム
しっかり



みのり弁当

若狭で採れた農作物や魚介類にこだわり、お弁当にうれしい味を凝縮しました。

みのり弁当

高浜町宮崎63-1-1 ☎0770-72-1206 営業時間/8:00~17:00
休/不定休 配達エリア/小浜市内~京都府舞鶴市
配達時間・曜日等/11時以降
5個以上のお配達

1
メニュー
日替
大豆
メニューによる
ヘルシー

事業所やイベントに宅配可能



令和

老若男女問わず人気のお弁当です。弊社自慢の美味しい
焼き鯖を盛り付けております。

1
メニュー
要予約
前日までに
大豆
メニューによる
しっかり

(株)一乃松

ごちそう 一乃松

福井市御幸4丁目1-8 ☎0776-28-3580
営業時間/9:30~17:00 休/日曜、祝日(配達は可)
配達エリア/福井市(その他は要相談)
配達時間・曜日等/10:30~17:00(日曜・祝日も承ります)
市内配送は総額税込み5,400円以上

一乃松 セントラルキッチン

越前市三ツ口町77番地 ☎0778-21-2211
営業時間/10:00~17:30 休/年中無休
配達エリア/越前市、鯖江市、南越前町(その他は要相談)
配達時間・曜日等/10:30~17:30



げんき弁当

食べやすさと栄養バランスを考え、食材を多種使用。肉や魚
とメニューも豊富です。夕食としても安心して食べられます。

ぐるめし健康club

鯖江市桜町2-9-27 ☎0778-51-2298
営業時間/8:00~16:00 休/土曜、日曜、祝日
配達エリア/鯖江市、越前市、福井市南部
(エリア内でも配達できない所もあるので、事前にご連絡ください。)
配達時間・曜日等/9:00~12:00

1
メニュー
日替
大豆
メニューによる
しっかり



和風らんち

揚げ物が苦手な方、健康を気にされる方には是非おすすめ
したいヘルシーメニュー中心の献立になっております。

ヘルシー



あいランチ

フレッシュランチ39の看板商品“あいランチ”！お昼が楽
しみな日替わりメニューをお届けします。

2
メニュー
要予約
当日9時
までに
日替
大豆
メニューによる
しっかり

フレッシュランチ39 鯖江店(株)すみよし

鯖江市水落町8-24-6 ☎0778-52-6660 営業時間/8:00~17:00 休/日曜、祝日
配達エリア/福井市、鯖江市、越前市、南越前町*エリア内でも配達できないところもありますので、事前にご連絡ください。
配達時間・曜日等/9:30~12:00
*メニュー内容や詳しい注文方法はお電話でご確認ください。*仕入れの状況により当日メニューが変更になる場合がございます。



まる弁当

わっぱのかわいい弁当箱に入った、週替わりの弁当です。
副菜4種、おにぎり2個、メインが少しボリュームあり。

ごはんCafé しなもん

敦賀市福川130-174-9 ☎0770-47-5654
営業時間/11:00~17:00 休/月曜
配達エリア/北地区、南地区、西地区、松原地区
配達時間・曜日等/11:00~12:00
*メニュー内容や詳しい注文方法はお電話でご確認ください。
*10個以上配達無料。1-9個の場合地域によって配達料金がかかる場合があります。

1
メニュー
要予約
週替
大豆
メニューによる
ヘルシー



普通食

バランスの良い食材を取り入れたお弁当です。

(株)トージツフーズ 敦賀事業所

敦賀市東洋町10-24 ☎0770-25-6424
営業時間/8:30~17:00 休/年中無休
配達エリア/敦賀市内
配達時間・曜日等/10:00~11:30(月~金)
メニュー内容や詳しい注文方法はお電話でご確認ください。

1
メニュー
要予約
当日9時
までに
日替
大豆
メニューによる
しっかり



げんげん弁当

野菜の煮物が入った減塩のお弁当を提供しています。

オーロラ

美浜町久々子33-44-1 ☎0770-32-1094
営業時間/11:00~17:00 休/水曜
配達エリア/応相談
配達時間・曜日等/応相談
減塩、揚げ物、野菜増量等、予約時にご相談ください。

1
メニュー
要予約
日替
大豆
メニューによる
しっかり



げんげん弁当

全て手作りのお弁当、種類豊富なメニューです。

嵯峨

美浜町日向61-1-155 ☎0770-45-1133
営業時間/11:30~14:00 18:00~23:00(18:00~は予約のみ対応)
休/水曜 配達エリア/若狭町内、美浜町内
配達時間・曜日等/11:00~12:00(月~金)

1
メニュー
要予約
日替
大豆
メニューによる
しっかり



げんげん弁当

地元の食材を使った野菜中心のお弁当を提供しています。

シルバージュップ 湖畔(美浜町シルバー人材センター)

美浜町夕々子8-10-1 ☎0770-32-2283
営業時間/11:00~食材無くなるまで 休/土曜、日曜、祝日
配達エリア/応相談 配達時間・曜日等/応相談
薄味にしてほしい、揚げ物を焼き物や煮物にしてほしいなどのご相談に対応して
います。

1
メニュー
要予約
注文数
が多い場合
日替
大豆
メニューによる
しっかり



美浜げんげん弁当

減塩・減塩を意識した季節の野菜がたっぷりの美味しい
お弁当です！

BRICK HOUSE(ブリックハウス)

美浜町郷土13-2-1 ☎0770-32-0691
営業時間/9:00~16:00 休/日曜(他に月2回休みあり)
配達エリア/応相談 配達時間・曜日等/応相談
10個以上から対応(応相談)

1
メニュー
要予約
10個以上
から対応
日替
ヘルシー



日替り弁当

誰にでも食べてもらえるように優しい味付けになっています。

社会福祉法人つくみ福祉会 若狭事業所

若狭町下中11-27-1 ☎0770-62-2590
営業時間/8:30~17:10 休/土曜、日曜、祝日
配達エリア/若狭町、小浜市、おおい町、高浜町 ※一部地域を除く
配達時間・曜日等/9:00~14:00

1
メニュー
要予約
3日前
までに
日替
大豆
メニューによる
しっかり



つみき日替弁当

彩り、バランスを考えた手作りのお弁当をぜひ！

社会福祉法人 つみきハウス
小浜市後瀬町13-1-11 ☎0770-53-1190
営業時間/9:00～16:00 休/土曜、日曜、祝日
配達エリア/小浜市内
配達時間・曜日等/月～金

1
メニュー
要予約
前日14時
までに
日替
大豆
メニュー
による
しっかり

配食事業者の皆様へ

2020年3月作成

ふくいのに在宅高齢者向け 配食サービス事業の手引き

この手引きを活用していただきたい事業者等

- 高齢者向け配食サービス事業者およびこれから事業を始める方
- 配食サービスを行う社会福祉協議会やボランティア団体
- 高齢者の食支援に関わる方
- 弁当販売店(スーパー・直売所等を含む)

冊子はこちら



動画はこちら



福井県・公益社団法人福井県栄養士会



〈モデルメニュー〉

- 里芋ごはん (こい)
- 鯖のカレー焼き (やさ)
- 厚揚げの中華炒め (まやし)
- キャベツときゅうりの昆布和え (わや)
- ミルクと黄な粉のわらびもち (まこ)

高齢化が急速に進む中で、配食サービスへのニーズは今後ますます高まることが予想されます。そして、配食サービスの内容は、高齢者の低栄養を予防または改善して適切な栄養状態を確保できることが必要となります。厚生労働省では、2017年に高齢者の健康づくりを支えるための配食ガイドライン*を作成し、普及を進めています。

これを受け、福井県では、高齢者に不足しやすい栄養素をしっかりと補うため、事業者の皆さまに食事面で配慮いただきたいポイントについて本手引書にまとめました。ぜひご活用ください。

※地域高齢者等の健康支援を推進する配食事業の栄養管理に関するガイドライン(2017年厚生労働省)

ふくい100彩ごはんを食べて
撮って送って当たる！

ふくい
100彩
ごはん

キャンペーン

抽選で
333名様に
プレゼント!!

応募期間 令和7年11月1日(土)▶12月26日(金)

野菜
たっぷり

健康で
おいしい

省塩で
体に
やさしく

このシールが目印!

ふくい
100彩
ごはん

詳しくはこちら↑



(株) 秋吉グループ本部

福井市下河北町5-30

事務所では毎朝、体幹体操を実施。工場内では、健康プラザの推奨の“ながら体操”に取り組んでいます。

〔提供メニュー〕

ふくい健康食美味噌汁

1
メニュー
日替
大豆
メニュー
による



日東シンコー (株)

坂井市丸岡町舟寄110-1-1

“健康なカラダは毎日のバランスのとれた食事から”をモットーに、食堂では野菜を多く使ったメニューを提供し、従業員の心身の健康増進に心がけております。



〔提供メニュー〕

野菜たくさん定食

5
メニュー
日替
大豆
メニュー
による
ヘルシー



FBC

福井市大和田2-510

水曜日を「ノー残業デー」にして、定時の帰宅を呼び掛けています。また食堂には、ごはん1膳分のカロリーのほか、デスクワークや立ち仕事での消費カロリーを表示して、摂取カロリー超にならないよう注意喚起をしています。

〔提供会社〕日本ミール (株) 福井市問屋町2-118



〔提供メニュー〕

みなぎるランチ

毎日のお食事の日替わりランチ。だからこそ、栄養と野菜と福井の味とおいしさが“みなぎる”ってうれしい!!

5
メニュー
日替
大豆
メニュー
による
ヘルシー



(株) 福井銀行 事務センター 福井市今市町66-7-1

センタービル 福井市順化1丁目3-3

本店ビル 福井市順化1丁目1-1

ワークライフバランスの推進を行っており、心身リフレッシュにより、職員の健康維持・増進を図り、活力のある職場づくりに取り組んでいます。

〔提供会社〕(株) ユアーズホテルフワイ 福井市大手3丁目12-20



〔提供メニュー〕

ヘルシー定食

メインのお料理は魚に、三國産らっきょうのソース。「まごわやさしいヨ」の定番メニュー。

1
メニュー
日替
大豆
メニュー
による
ヘルシー

〔提供会社〕(株) ユアーズホテルフワイ 福井市大手3丁目12-20



〔提供メニュー〕

鯖のカレー煮と豚しゃぶサラダ定食

体を動かすことも多い医療機関で働く職員の健康を重視したバランスメニュー。

1
メニュー
日替
大豆
メニュー
による
ヘルシー

福井県済生会病院職員食堂

福井市和田中町舟橋7-1



(株) 松川レピヤン (rapyarn kitchen manma)

坂井市丸岡町畑田20-5-1

ワークライフバランスの推進を行っており、心身リフレッシュにより、職員の健康維持・増進を図り、活力のある職場づくりに取り組んでいます。



〔提供メニュー〕

鶏ごぼう炊き込みまんまランチ

ごはんのお替り自由でお腹いっぱい食べて昼からの仕事の活力になるようにと思っています。



〔提供メニュー〕

五目寿司まんまランチ



〔提供メニュー〕

鶏天あかけまんまランチ

家で採れて余っているものや食べきれないものなどを持ってきて社員食堂で活用させていただきます(フードロス)。



〔提供メニュー〕

豚汁

季節を問わず、いただいた野菜や旬の野菜を使ったりもし、栄養満点でどこかほっこりするまさにおふくろの味です。

4
メニュー
日替
大豆
メニュー
による
ヘルシー



(株) UACJ福井製造所

坂井市三国町黒田21-1

健康づくりとしては、管理栄養士・運動指導士・臨床心理士を講師とした健康教室の開催。職員食堂では、栄養表示・ヘルスマニュー・健康米(麦ごはん・マンナンごはん・玄米)を取り入れております。

〔提供会社〕スバル食品 (株) 福井市森行町24-1



〔提供メニュー〕

焼き鯖ちらし寿司弁当

福井県らしい食材をたっぷり使用しました。秋の食材をご賞味ください。

厚揚げの油淋鶏風定食 / きのこたっぷりオムライスランチ / カラフル豚丼定食



〔提供メニュー〕

ゴロゴロ根菜カレーピラフ温玉添え

県産根菜をごろごろ使用することで、噛みごたえアップ・食物繊維たっぷりランチに仕上がりました。

5
メニュー
日替
大豆
メニュー
による
ヘルシー



(株)金津村田製作所
あわら市花乃杜2丁目10番28号

- ①健康経営を進める体制強化
 - ②社員の実態に即した健康施策(食生活改善イベント・運動講座の開催)
 - ③ストレスマネジメントの強化
 - ④ヘルスリテラシーの向上
- を柱として、社員の健康増進に努めています。

[提供会社] (株)グリーンハウス あわら市花乃杜2丁目10番28号



[提供メニュー]
鶏ムネ肉と車麩の治部煮セット



[提供メニュー]
打ち豆と野菜のキーマカレーセット



[提供メニュー]
越のルビーのトマト麻婆豆腐セット

5
メニュー
日替
大豆
メニュー
による
ヘルシー



[提供メニュー]
みそタンドリーチキンセット



[提供メニュー]
タラのクリームセット

食堂があるからこそ、バランスのとれた食事を。
管理栄養士が監修した一汁三菜のセットメニューで、金津村田製作所の従業員のみな様の健康をサポートしています。



(株)福井村田製作所
武生事業所 越前市岡本町13-1
宮崎工場 越前町小曾原108-100

定期的にイベント(野菜不足測定・ストレスチェックなど)を開催し、健康に対する意識を高める活動に取り組んでいます。

[提供会社] エムサービス(株) 越前市岡本町13-1



[提供メニュー]
**タラのムニエル
きのこの豆乳ホワイトソースセット**



[提供メニュー]
**揚げない!
ヤンニョムチキン風セット**



[提供メニュー]
**鶏のカレーオーロラソースがけ
セット**

5
メニュー
日替
大豆
メニュー
による
省塩
プレミアム
ヘルシー



[提供メニュー]
大豆DEキーマカレーセット



[提供メニュー]
厚揚げの洋風煮セット

生活習慣病予防の視点でお客様を健康へ導くことを目的としています

[提供会社] (有)大八 越前市池ノ上町38

減塩でもしっかりとボリュームがあり栄養豊富です。
彩も豊かにお客様が仕事でもプライベートでも満たされることを願って作りました。



[提供メニュー]
100彩弁当 厳選A



[提供メニュー]
100彩弁当 厳選B



[提供メニュー]
100彩弁当 和風

5
メニュー
大豆
メニュー
による
省塩
プレミアム
しっかり

[提供会社] (有)タカノ 小浜市学園町1-1



福井県立大学小浜キャンパス
小浜市学園町1-1

[提供メニュー]
野菜たっぷり彩メニュー
地産地消の食材を豊富に使い1食で野菜が350g以上とれるようなメニューを数多く提供しています。
ごはんは福井県産大麦や赤米を使った雑穀ご飯も選べます。

1
メニュー
日替
大豆
メニュー
による
ヘルシー



(株)アイシン福井
越前市池ノ上町38

アイシン福井では、「会社・従業員の持続的な成長」を目指しています。これらを実現していくためにも、仲間がいきいきと働き続けられる環境整備を進め、心身ともに健康な状態で能力発揮できるよう、健康課題に対し食生活改善や運動推奨の活動に取り組んでいます。



[提供メニュー]
100彩弁当 洋風



[提供メニュー]
100彩弁当 中華



関西電力(株)
大飯発電所第2事務所、協力事務所 おおい町大島宇吉見1-1
高浜発電所協力事務所 高浜町田ノ浦1
社員・協力会社社員を対象としたレクリエーション行事などにより、健康で活力ある職場づくりに取り組んでいます。
[提供メニュー]
日替わり定食 / みのり定食
若狭の旬の味を満喫いただける定食です。
若狭で採れた食材を使用しています。

1
メニュー
日替
大豆
メニュー
による
ヘルシー



多様な食品から栄養素をバランスよくとるために 主食・主菜・副菜を組み合わせせて食べましょう

野菜、いも、海藻、きのこなどを使った小鉢のおかずです。
ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

魚、肉、卵、大豆製品などを使ったメインのおかずです。
たんぱく質や脂質を多く含みます。



ご飯、パン、麺類などです。
炭水化物を多く含み、活動に必要なエネルギーのもとになります。

汁物、牛乳・乳製品、果物などです。
1日全体のバランスを考えて食べましょう。

メニューに合わせて、
汁物やサラダ、
果物なども
一緒に食べよう！

バランスよく食材が組み合わされていれば、おかず単品(1皿)でもOK！

例えば…

ごはん + 肉野菜炒め



主食：ごはん
主菜：豚肉
副菜：にんじん、キャベツ
ニラ、もやし、しいたけ

焼きそば



主食：中華めん
主菜：豚肉
副菜：にんじん、キャベツ
ピーマン、玉ねぎ、もやし

詳しくはこちら



できました！



ふくい100彩ごはん



大豆料理100



レシピ100
こちらからチェック↓
つくってみてください！

レシピはこちらの
サイトから



Instagramも
公開中！



fukui_soy100

大豆

いつもの献立に、**大豆レシピ**を**プラス**して、
彩りもカラダにもいい食卓に！

①良質なたんぱく源となる

私たちのからだを作るのに必要なたんぱく質。
大豆は体内で作ることのできない不可欠アミノ酸をバラン
スよく含み、動物性たんぱく質に負けないくらい栄養価が
高く、大豆は「畑の肉」と呼ばれるようになりました。

②コレステロールが含まれていない

大豆は、同じたんぱく源である肉や魚、卵など動物性の食
品に比べて、動脈硬化を促進する飽和脂肪酸が少なく、コ
レステロールは含まれていません。

③鉄やカルシウムが摂りやすい

大豆にはほかのたんぱく源となる食材に比べ、日本人が不
足しがちな鉄やカルシウムを多く含んでいます。また、ビ
タミンやミネラルなど含まれる栄養素の種類も豊富です。

④加工食品が豊富

大豆は加工の幅がとても広く、蒸す、煮る、煎るなどさま
ざまな食品や調味料に加工され、いつもの献立に手軽に取り
入れることができます。



たんぱく質、鉄分、カルシウム、食物繊維など 不足しがちな栄養素を補うコツ

- 1 主食・主菜・副菜をそろえる
- 2 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食、握りこぶし1～2個分*食べる
※握りこぶし1個分の目安: 薄切り肉3～4枚、切り身魚一切れ、卵1個、納豆1パックなど
- 3 「まごわやさしいヨ」にあてはまる食材を積極的に取り入れる



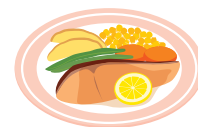
市販のお惣菜も上手に活用しましょう！

「まごはやさしいヨ」の
食材がそろうように選んで



野菜をたっぷり食べるコツ

- 生で食べるより、煮物や炒め物にすると“かさ”が減って食べやすい
- 汁物には野菜をたくさん入れて具たくさんに
- 肉料理や魚料理などの主菜にも野菜をたっぷり付け合わせる
- すぐに使える冷凍野菜をストックしておく



詳しくはこちら



塩分を減らすコツ

- しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」
- 三つ葉、シソ、生姜などの香味野菜を味のアクセントに！
- わさび、こしょう、カレー粉などの香辛料をきかせる
- めん類のスープをなるべく飲まない
- 漬物、塩辛などの食品は控えめに
- 「減塩」商品を選ぶ



詳しくはこちら



福井県の健康・食生活の現状

平均寿命 (令和2年)

男性 **81.98歳** 全国 **7位**

女性 **87.84歳** 全国 **19位**

【都道府県別生命表】

健康寿命 (令和4年)

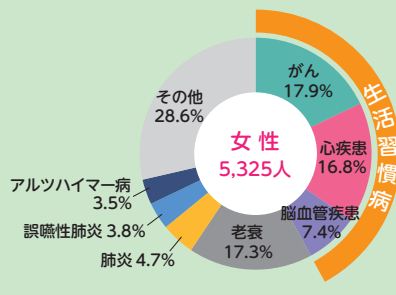
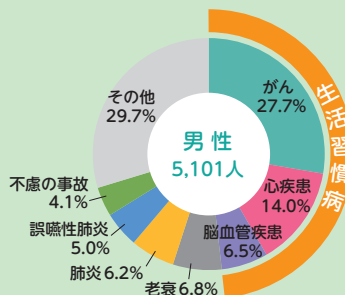
男性 **73.16歳** 全国 **8位**

女性 **76.01歳** 全国 **7位**

※厚生労働省算出

主な死因 (令和5年)

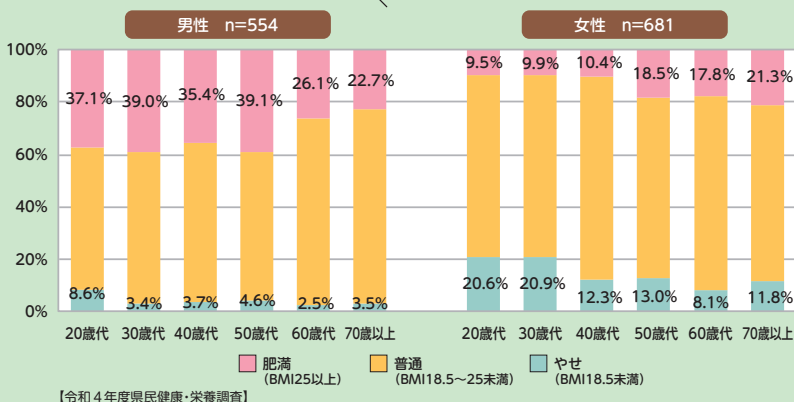
生活習慣病による死亡の割合は男性で約5割、女性で約4割です。これらの発症を予防するためには、毎日の食生活と適正体重の維持が重要です！



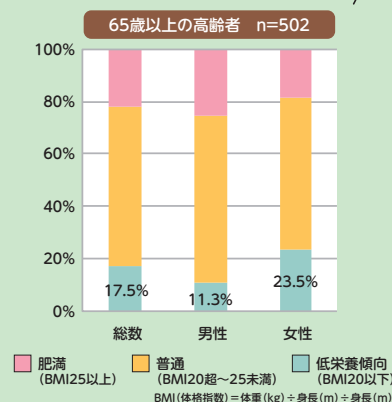
【人口動態統計】

めざせ！適正体重 (令和4年)

成人男性の3人に1人は肥満、20～30歳代女性の5人に1人はやせです。



高齢の女性では、およそ4人に1人が低栄養傾向です

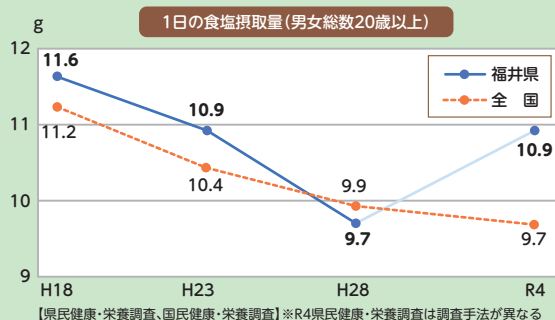


1日の食塩摂取量 (令和4年)

男性 **11.9g** (全国10.5g)

女性 **9.9g** (全国 9.0g)

目標
男性: 8.0g未満
女性: 7.0g未満

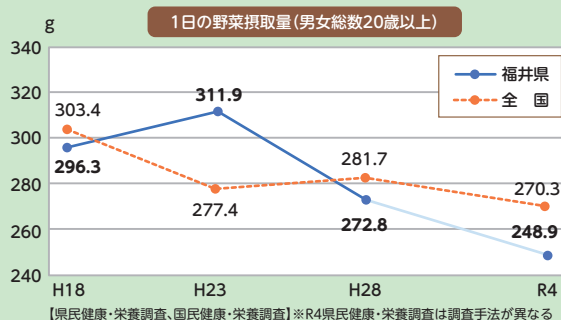


1日の野菜摂取量 (令和4年)

男性 **243g** (全国278g)

女性 **254g** (全国264g)

目標
350g/日以上



年間支出額 (令和4年～令和6年平均)

主食以外の調理食品 **101,604円** 全国**2位**

【家計調査(福井市の2人以上世帯の1世帯当たり)】

共働きが多く、忙しい福井県民は調理食品(惣菜)をよく利用しています。特に揚げ物類が多いようです！

品目別年間支出金額 (令和4年～令和6年平均)

全国**1位** ●油揚げ・がんもどき ●こんぶつくだ煮 ●コロッケ ●カツレツ ●天ぷら・フライ

全国**2位** ●さしみ盛り合わせ ●ふりかけ ●やきとり

全国**3位** ●もち

【家計調査(福井市の2人以上世帯の1世帯当たり)】

「ふくい100彩ごはん」は健康に配慮した定食や弁当、惣菜で、福井県独自の認証メニューです。

発行・お問い合わせ 福井県健康福祉部健康医療局健康政策課 〒910-8580 福井市大手3丁目17-1 TEL 0776-20-0352

ふくい100彩ごはん

