



ふくい

100彩

ごはん

福井県
認証

メニューガイド2023
嶺南版

二州健康福祉センター、若狭健康福祉センター

Music : OtoLogic、ポケットサウンド



ふくい
100 彩ごはん

について

- 福井県の豊富な食材・特産品を活かした低塩分で野菜たっぷりのメニューや健康に配慮した惣菜、不足しがちな栄養素に配慮した配食を「ふくい 100 彩ごはん」として認証しています。
- 飲食店やスーパーマーケット、コンビニエンスストア、社員食堂・学生食堂、配食事業所等で年間を通して認証メニューを提供している224店舗をご紹介します。

ふくい100彩ごはんの種類と認証基準



種類	認証基準の名称	主な認証基準
定食 (飲食店、弁当等)	ヘルシー	<ul style="list-style-type: none">・主食、主菜、副菜（2皿以上）がそろっている・全体エネルギー量：550～750kcal・食塩相当量：3.0g未満・福井県産食材の使用や福井県らしさをアピールした名称
	しっかり	<ul style="list-style-type: none">・主食（エネルギー量250～350kcal）、主菜（70g以上）、副菜がそろっている・食塩相当量：3.0g未満・「まごはやさしいヨ」の食材を5品目以上使用
惣菜	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	衣重量が全重量の40%未満
	炒め物・和え物・サラダ	<ul style="list-style-type: none">① 2種類以上の野菜 100～200g（生重量）② 熱量 150kcal 未満③ 食塩相当量 1g 未満
社員食堂	汁物 定食（ヘルシー、しっかりと同様）	<ul style="list-style-type: none">① 野菜等の使用量が70g（生重量）以上② 塩分 0.8%以下



ふくい100彩ごはんを
美味しく食べて健康に！

令和5年度に認証された
嶺南地域の「ふくい100彩ごはん」を紹介します。

敦賀市

御食事処なかや

日替わり定食 (750円)



敦賀市本町1-7-14

Tel 0770-22-0694

定休日/日曜

営業時間/11:30~13:30

17:30~22:00

(LO21:15)

認証基準/ヘルシー

地元食材にこだわりバランスよく料理しています。

ギャラリー&カフェレストみらいばこ

まごわやさしいランチ
ドリンク付き (1,100円)



敦賀市呉竹町1丁目4-15-101

Tel 0770-23-5571

定休日/土曜・日曜・祝日

営業時間/10:00~17:00

認証基準/ヘルシー

「食は命」と考え、極力無肥料、無農薬の野菜、調味料も無添加のものを使用し、砂糖を一切使用していません。

masaru café

masaruプレート (1,100円)



敦賀市三島町1丁目1-33

Tel 0770-36-1121

定休日/日曜・月曜・祝日

営業時間/8:30~16:30

認証基準/ヘルシー

日替わりのメインに、サラダ・野菜を豊富に使った総菜8~10品を盛り込んだ健康志向のプレートです。



敦賀市

総菜屋 秋～s y u～

うのコロ唐揚げ定食 (800円)



敦賀市三島町2丁目11-11 (JA敦賀美方ファーマーズマーケット「旬・ときめき広場」内)
Tel 0770-20-1551
定休日/月曜
営業時間/9:30~18:00
認証基準/ヘルシー

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

国産鶏使用チキンカツ弁当 (540円)



弁当配達エリア/敦賀市内
弁当配達時間/要相談
弁当認証基準/しっかり

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。

彩りごはんTe.To.Te

日替わり弁当 (500円～)



敦賀市相生町14-15
Tel 090-7598-0895
定休日/日曜
営業時間/7:00~16:00
配達エリア/敦賀市内 (5,000円以上で配達)
配達時間/10:00~16:00
認証基準/しっかり

・メニューや詳しい注文方法は電話でご確認ください。キャンセルは前日までをお願いします。

ワンコインで栄養満点、ボリューム満点の大満足いただけるお弁当です。



敦賀市

ごはんCafeしなもん

まる弁当 (800円)



敦賀市櫛川 130-174-9

Tel 0770-47-5654

定休日/月曜

営業時間/11:00~17:00

配達エリア/敦賀市内 (北地区・南地区・西地区・松原地区)

配達時間/11:00~12:00

認証基準/ヘルシー

・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。
5個以上で配達無料。

わっば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。

中華料理 桃花園

桃花園弁当 (1,150円)



敦賀市筋生野 96-8-6

Tel 0770-23-0456

定休日/水曜

営業時間/11:00~20:30

配達エリア/敦賀市内

配達時間/11:00~20:30

認証基準/しっかり

自慢の手作り唐揚げ、芙蓉蟹、チャーシューを大満足いただけるお弁当。出来立ての温かいお弁当をお届けします。

やまもと

日替わり弁当 (1,500円~)



敦賀市沢 68-10

Tel 0770-22-1435

定休日/水曜

営業時間/10:00~21:00

配達エリア/敦賀市内

配達時間/11:30~

認証基準/しっかり

・メニュー内容、金額、詳しい注文方法は電話でご確認ください。
・注文は2食からお受けしますが、配送料無料は5食からとなります。

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。



敦賀市

和食 遊楽

遊楽弁当 (1,250円～)



敦賀市公文名 5 - 1 - 2 5

Tel 0 7 7 0 - 2 0 - 0 6 1 1

定休日 / 水曜

営業時間 / 17:00～22:00 (昼の営業は要予約)

配達エリア / 敦賀市内

配達時間 / 昼食のみ配達

認証基準 / しっかり

- ・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。

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

(株) トージツフーズ 敦賀事業所

普通食 (企業向け配食弁当) (500円)



敦賀市東洋町 1 0 - 2 4

Tel 0 7 7 0 - 2 5 - 6 4 2 4

定休日 / 年中無休

営業時間 / 8:30～17:00

配達エリア / 敦賀市内

配達時間 / 10:00～11:30 (月～金)

認証基準 / しっかり

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。

バランスの良い食材を取り入れたお弁当です。

サチHana

日替わり弁当 (ふりかけ付き)
(610円)



敦賀市神楽町 2 丁目 1 - 3 1 階

Tel 0 9 0 - 1 3 1 2 - 2 6 5 4

定休日 / 不定休

営業時間 / 11:00～19:00

認証基準 / しっかり

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。



敦賀市

まごころ弁当 敦賀店

普通食（個人向け配食弁当）



敦賀市櫛林 25-3-10
Tel 0770-25-5232

定休日／日曜、1/1～1/3

営業時間／8:00～18:00

配達エリア／敦賀市内（一部地域を除く）

配達時間／昼食 9:00～12:00

夕食 15:00～18:00

- ・おかず（税込551円）、ごはんとおかず（税込605円）、配達料無料。
- ・昼食のみ、夕食のみ等ご都合に合わせて注文可。
- ・アレルギー、刻み食、おかゆにも無料に対応。

美浜町

オーロラ

へしこ丼定食（1,000円）
ドリンク付き



美浜町久々子 33-44-1

Tel 0770-32-1094

定休日／水曜

営業時間／11:00～17:00

認証基準／ヘルシー

地元の食材にこだわり、特にへしこは塩分控えめのものを使っています。

げんげん弁当（650円～）



弁当配達エリア／応相談

弁当配達時間／応相談

弁当認証基準／しっかり

野菜の煮物が入った減塩のお弁当を提供しています。

シルバーショップ湖畔

日替わり定食 (600円)



美浜町久々子8-10-1
Tel 0770-32-2283
定休日/土曜・日曜・祝祭日
営業時間/11:00~食材無くなるまで
認証基準/しっかり

地元の食材を使った野菜中心の定食を提供しています。

げんげん弁当 (600円)



弁当配達エリア/応相談
弁当配達時間/応相談
弁当認証基準/しっかり

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。

Café MIROKU

オリジナルジビエカレー
(1,250円) ※ドリンク付



美浜町新庄281-1-1
Tel 0770-32-3369
定休日/火曜
営業時間/10:00~17:00
(ランチ11:30~14:00)
認証基準/ヘルシー

たっぷりの野菜と美浜町産のヘルシーなジビエ肉を使用し、味・見た目共に食べやすく処理、調理しています。



美浜町

MahanaTable



今週のプレートランチ (1,375円)

美浜町佐田 5 5 - 8 - 1
Tel 0 7 7 0 - 4 7 - 6 5 6 7

定休日 / 火曜

営業時間 / 1 1 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0

(木曜・金曜・土曜のみdinnerあり、1 8 : 0 0 ~ 2 2 : 0 0 まで)

認証基準 / しっかり

「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。



トントロ丼 (1,628円)



Mahanaげんげん弁当 (864円)

弁当配達エリア / 美浜町・敦賀市

弁当配達時間 / お昼のみ

10個以上の注文で配達可能

弁当認証基準 / ヘルシー

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が詰まっております。



美浜町

BRICK HOUSE (ブリックハウス)

ミックスサラダパン付き (1,100円)



美浜げんげん弁当 (1,200円)



美浜町郷市 1 3 - 2 - 1
Tel 0 7 7 0 - 3 2 - 0 6 9 1
定休日 / 日曜 (他に月2回休みあり)
営業時間 / 9 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0
認証基準 / ヘルシー

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!

弁当配達エリア / 応相談
弁当配達時間 / 応相談
10個以上から対応 (応相談)
弁当認証基準 / ヘルシー

減量・減塩を意識した季節の野菜が
たっぷりのおいしいお弁当です。

星の子弁当はこべの家

日替わり弁当 (580円)



美浜町松原 5 4 号 1 - 1 1
Tel 0 7 7 0 - 3 2 - 1 1 2 3
定休日 / 土曜・日曜・祝日
営業時間 / 8 : 0 0 ~ 1 6 : 0 0
配達エリア / 敦賀市、美浜町、若狭町
(それぞれ一部エリアのみ)
配達時間 / 1 0 : 0 0 ~ 1 2 : 0 0 (平日昼のみ)
認証基準 / しっかり
肉、魚、野菜、まんべんなく使ったまごころ手作
り弁当です。



美浜町

美浜町健康楽膳拠点施設こるば

おかず色々ランチ (1,200円)

※コーヒー付



美浜町久々子 34-2-1

Tel 0770-32-2155

定休日/月曜

営業時間/11:00~14:00

認証基準/ヘルシー

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(限定10食)。

美浜食堂

美浜食堂オリジナル

減塩・減量弁当 (600円)



美浜町大藪 30-1

Tel 0770-32-0144

定休日/不定休

営業時間/7:00~19:00

(日祝は14:00まで)

配達エリア/美浜町中心部・若狭町一部

配達時間/9:00~11:00

認証基準/しっかり

手作りで時間をかけて仕込んでいます。減塩・減量をどうぞ。

嵯峨

げんげん弁当 (600円)



美浜町日向 61-1-155

Tel 0770-45-1133

定休日/水曜

営業時間/11:30~14:00

18:00~23:00

配達エリア/若狭町・美浜町

配達時間/11:00~12:00 (月~金)

認証基準/しっかり

すべて手作りのお弁当、種類豊富なメニューです。



若狭町

若狭みかたの食彩ichi

(福井県三方青年の家)

日替わり定食
(M: 860円、L: 1,040円)



若狭町鳥浜 1 2 2 - 2 7 - 1

Tel 0 7 7 0 - 4 5 - 0 2 2 9

定休日/月曜

営業時間/8:30~17:15

認証基準/しっかり

副菜、フルーツ、デザートは日替わりです。

おとわ家

ナイスバランス弁当 (500円)



若狭町相田 3 7 - 7 - 1

Tel 0 9 0 - 8 0 9 1 - 1 9 4 0

定休日/月曜 (土・日・祝不定休)

営業時間/11:00~売り切れ迄

配達エリア/若狭町

配達曜日/土日祝

認証基準/ヘルシー

毎日でも食べていただけるように、美味しくて栄養バランスの良いお弁当作りをこころがけています。

KUWON Cafe

KUWONランチ ドリンク付き
(1,200円~)



若狭町北前川 3 9 - 1

Tel 0 7 7 0 - 4 5 - 0 2 3 2

定休日/月・火・水曜

営業時間/11:30~15:00

認証基準/ヘルシー

大豆ミートをメインにした、一汁三菜のランチです。



若狭町

コミュニティカフェ
「きらやま茶屋」

日替わりランチ (750円)



若狭町三方 39-5-3
Tel 0770-45-1661
定休日 / 土・日・年末年始
営業時間 / 11:30~14:30
認証基準 / しっかり

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。

まごころ弁当 若狭店

普通食 (個人向け配食弁当)



若狭町気山 173-34
Tel 0770-45-3004
定休日 : 1/1~1/3
営業時間 / 8:00~19:00
配達エリア / 美浜町、若狭町、小浜市全域
配達時間 / 昼食 10:00~12:00
夕食 15:00~18:00

- ・おかず (税込510円)、ごはんとおかず (税込560円)、配達料無料。
- ・昼食のみ、夕食のみ等ご都合に合わせて注文可。
- ・アレルギー、刻み食、おかゆにも無料で対応。

善司郎

一汁六菜定食 (1,100円)



若狭町市場 21-9-1
Tel 0770-62-0091
定休日 月曜日、第2、第4日曜日
営業時間 平日 11:00~14:00
土日祝 12:00~14:00
認証基準 / ヘルシー

地場産野菜中心のヘルシーメニューです。女性はもとより男性からも大変人気です。



若狭町・小浜市

社会福祉法人つぐみ福祉会 若狭事業所



日替わり弁当 (570円)



若狭町下夕中 11-27-1
TEL 0770-62-2590
休/日曜 (特別な場合は要相談)
営業時間/8:30~17:10
認証基準/しっかり

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
個人宅の配達 不可
イベントや事業所への配達 可
配達時間/9:00~14:00

あばん亭



あばん弁当 (540円)



小浜市本保 23-26
TEL 0770-57-1039
休/不定休
営業時間 弁当 8:00~17:00
 宅配については要相談
 ランチ 12:00~15:00
認証基準/ヘルシー
お米は小浜市のコシヒカリで地元の海と
山の幸を使っています。栄養バランスや
減塩にも考慮しています。

つみきハウス



つみき日替弁当 (500円)



小浜市後瀬町 13-1-11
TEL 0770-53-1190
休/土日祝
営業時間 9:00~16:00
認証基準/しっかり
配達エリア/小浜市内
彩り、バランスを考えた手作りのお弁当
をぜひ!

濱の湯 (イワシタ物産 (株))



豚しゃぶおろしポン酢定食 (820円)



小浜市川崎3-4 食文化館内
Tel 0770-53-4126 / 定休日第3水曜日
営業時間 11:00~23:00
イワシタ物産 (株)
認証基準 / ヘルシー

やわらか福井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。

やまと庵



豚汁定食 (680円)



小浜市四谷町20-13
Tel 0770-53-3450 休 / 不定休
営業時間 11:00~20:30
(オーダーストップ20:00)
認証基準 / ヘルシー

自家製でボリューム満点に仕上げてあり野菜、食物繊維もたっぷり摂っていただけます。

キッチンBoo (学生食堂)

(県立大学小浜キャンパス)



野菜たっぷり彩メニュー



小浜市学園町1-1 (県立大 小浜キャンパス)
Tel 0770-53-2636 定休日 / 日曜日
営業時間 11:00~15:00
認証基準 / ヘルシー

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はんも選べます。



おいしい町、高浜町

ミニストップ 大飯運動公園前店

ふくい100彩ごはんセット



おいしい町成和字2号1番地112-1
TEL: 0770-77-2187
24時間営業 休/年中無休
認証基準/しっかり

組み合わせメニューでバランスがとれた食事を応援します。

みのり弁当



みのり弁当 (450円)



高浜町事代1-57
TEL 0770-72-1206
営業時間 8:00~17:00
休/不定休

認証基準/ヘルシー
配達エリア/小浜市~高浜町
5個以上から配達

若狭で採れた農作物や魚介類にこだわり、お弁当においしい味を凝縮しました。



惣菜（煮物・揚げ物）

総菜屋 秋 ~s y u~



うの花コロッケ



敦賀市三島町2丁目11-11
(JA敦賀美方ファーマーズマーケット
「旬・ときめき広場」内)
TEL 0770-20-1551
定休日/月曜
営業時間/9:30~18:00

「素朴な味を」と、真心こめて作りました。
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。

つるが愛農



手作り牛肉コロッケ



敦賀市元町13-17-2
TEL 0770-25-0151
定休日/日曜・水曜・祝日
営業時間/9:00~17:00
販売場所/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

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。

ハイグルメミートおはよう



おはようコロッケ



敦賀市中央町2丁目6-13
TEL 0770-25-0840
定休日/木曜
営業時間/9:00~19:00
販売場所/本店

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。

株式会社フジシヨク

高野豆腐煮



五目千切り煮



かぼちゃ煮



肉じゃが煮



竹本食品

豆腐コロッケ



厚揚げ煮



- ・おから煮
- ・焼き豆腐煮
も認証

敦賀市昭和町2丁目20-14

販売店/エフレ清水店

Tel 0770-25-4711

定休日/年中無休(元日を除く)

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。

敦賀市結城町17-18

Tel 0770-22-1254

定休日/日曜・水曜

営業時間/9:00~17:00

販売店/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コープさばえ店、Aコープたけふみどり館・南条店

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。

小浜市



ママーストア



ママーストア特製肉メンチ



小浜市四谷町7-30
Tel 0770-53-1201 / 年中無休
営業時間 9:00~20:00

ママーストアの自社工場を使用した
ジューシー感たっぷりのメンチカツです。

販売店：小浜ショッピングセンター店、
西津店、東小浜店

Aコープ 小浜店



かぼちゃ、さつまいもの天ぷら
おでん



小浜市四谷町20-2
Tel 0770-52-5115
休 / 不定休
営業時間 9:00~20:00

真心こめて作っています。ご飯のお供
にどうぞ！

キッチンBoo



Booコロッケ



小浜市学園町1-1
Tel 0770-53-2636 休 / 不
定休
営業時間 11:00~15:00

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美味
しいコロッケです。

肉の辻彦



若狭牛のコロッケ



小浜市大手町8-3

TEL 0770-52-7519

定休日 水曜日

営業時間 月～土 9:00～19:00
日、祝 9:00～18:00

地産地消!! 若狭牛100%ミンチをたっぷり使ったジューシーコロッケ!!

ミニストップ 大飯運動公園前店



牛肉コロッケ



おおい町成和字2号1番112-1

TEL 0770-77-2187 休/年中無休

営業時間 24時間営業

国産和牛を使用した牛肉コロッケです。お料理のプラス一品、おつまみやおやつにも幅広くご利用ください。

はもと加工販売所



地魚ミックス磯辺フライ



高浜町塩土1

営業時間 10:00～16:00

休/月曜日

TEL 0770-72-4847

水揚げされたばかりの新鮮な地魚をフライにしました。

サニーマート おおい店、南店、高浜店 (UMIKARA内)



自家製高野豆腐



- サニーマート おおい店
おおい町成海1-16-1
Tel0770-77-3260 休/1月1日のみ
営業時間 9:00~20:00
- サニーマート 南店
高浜町宮崎86-5-1 休/1月1日のみ
Tel0770-72-0003
営業時間 9:00~21:00



自家製コロッケ



- サニーマート高浜店 (UMIKARA内)
高浜町塩土5-1 休/1月1日のみ
営業時間 9:00~19:30



県内全域に店舗があるスーパーの認証メニュー



店名	店舗（嶺南）	惣菜	弁当
ハーツ （福井県民生活協同組合）	10 （3）	北海道まるごと牛肉コロッケ	ふくい100彩ごはん ・たっぷり野菜のソースカツ弁当 ・彩り幕の内弁当 おかず盛り（5品）
グルメ館 （株）ヤスサキ	10 （1）	ヘルシーチキンカツ	
バロー （中部フーズ（株））	10 （3）	・厚揚げ煮・さつまいも天・ かぼちゃ天	
アルプラザ敦賀 （株）平和堂	6 （1）	・かぼちゃ煮・人気の和惣菜 3点盛り・旨じゃがコロッケ・ 海老団子串・熟成ホエイ三元豚の厚切りローズ豚かつ	
（株）PLANT	3（1）		銀鮭の塩焼き弁当
肉のつるや （株）つるや	4 （1）	福井名物厚揚げの肉詰め	

飲食店やスーパーマーケット、配食サービスの皆様へ

あなたのお店から健康発信！



ふくい100彩ごはん募集中！

詳細は「ふくい100彩ごはん」で検索！

県民の皆様へ

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！

できました!

ふくい100 彩りごはん

大豆料理100

レシピ100
は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

県では大豆料理を
100品 紹介してい
ます！

