

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)
- 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)
- 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