

からだに やさしく、
.....
おいしく、作りました。
.....



メニューガイド
2024

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

202 店舗をご紹介します！

！！
ここで買える！
ここで食べられる！



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、福井県では、「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「省塩プレミアム」メニューを新設し、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、2024 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

「ふくい 100 彩ごはん」の一例



- | | | |
|-----------------|---------------|----------------|
| 主食 ごはん | 主菜 さばの味噌煮 | 副菜① ラッキョウ風味サラダ |
| 副菜② 豆腐と野菜のけんちん汁 | その他 フルーツヨーグルト | |

※副菜②「豆腐と野菜のけんちん汁」に豆腐(大豆製品)を使用

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 までに減らしたもの)
- ✓ 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 までに減らしたもの)
- ✓ 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
 - ②150kcal 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』始めました！



「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！」

	店 舗 名	メニュー名	所在地	掲載ページ
飲食店・弁当店	川合農園+cafe	・ベジキューブランチ	坂井市	4
	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	・魚と野菜のヘルシー弁当	小浜市	7
配食サービス	ワタミ (株) 福井中央営業所	・まごころ手鞠	福井市	12
	ワタミ (株) 福井坂井営業所	・まごころ小箱	坂井市	12
	ワタミ (株) 福井鯖江営業所		鯖江市	12
	はま郷	・バランス弁当 (ごはんとおかず)	坂井市	13
社員食堂	美浜食堂	・美浜食堂オリジナル減塩・減量弁当	美浜町	14
	(株) 福井村田製作所			18
	武生事業所	・揚げない！ヤンニョムチキン風セット	越前市	
	宮崎工場		越前町	
	[提供会社] エームサービス (株)			
	(株) アイシン福井	・季節の鮮魚のポワレ〜ブルブランソース〜	越前市	18
	[提供会社] (有) 大八	洋風セット		

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を目指していきます。



飲食店・弁当店



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。



ふくい 100 彩ごはん彩り幕の内弁当
ハーツの和惣菜 (さんぴらごぼう・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。



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いました。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 1/1、1/2

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	坂井市春江町随応寺	9:30 ~ 21:00
ハーツさばえ店	鯖江市小黑町 2 丁目	9:30 ~ 21:00

店 舗 名	所 在 地	営 業 時 間
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	小浜市遠敷 9 丁目	9:00 ~ 21:00



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。

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 (しきぶ温泉湯楽里内)

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



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！！

日本ミール (株)

福井市問屋町 2 丁目 118 ☎0776-24-3106

産業会館ミール

福井市下六条町 103 福井県産業会館 1 階 ☎0776-41-0382

10:00 ~ 17:00
休 毎週火曜・水曜

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 ~ 17:00
休 会館の指定する休日及び会館利用状況により

レストランインプルーヴ

福井県福井市真栗町 47-47

ふくい健康の森 けんこうスポーツセンター内
☎0776-98-4523 10:00 ~ 17:00 (冬季期間変更有り)
休 毎週月曜 (冬季期間変更有り)



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。



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異なる場合がございます。販売価格は変更される場合がございます。ご了承くださいませ。

1
メニュー

(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

しっかり



健康美食弁当

昔懐かしいお惣菜が入っています。「安心しておいしい」を大切に、新鮮な野菜を使って作っています。※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

大豆

ヘルシー



わかめの酢の物



こ煮メ



菜のごま和え



ポテトサラダ

(以下メニュー名のみのみ)

五目干切煮、かきあげ

旬の野菜を盛り込んだ一品

7
メニュー

大豆
メニュー
による

ヘルシー



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。

あすわの木

福井市下馬町 51-11 福井県立図書館 ☎080-9430-3795

10:00 ~ 16:00 (Lo15:30)

休 図書館休館日に準ずる

1
メニュー

しっかり



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しいたけのひじき煮、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)

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

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

11:30 ~ 21:00 (LO20:00)

休 年中無休

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！

そば音月楼かくれ庵

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

要予約

大豆

ヘルシー



田舎定食

永平寺そばとプチ精進料理が気軽に味わえます。

永平寺門前 井の上

永平寺町志比 28-2 ☎0776-63-3333

11:00 ~ 14:30

休 年中無休



オムライス サラダセット

老舗洋食屋の名物オムライス。

1
メニュー

ヘルシー

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



日替わりランチ

体にやさしいランチです。

1
メニュー

要予約

日替

大豆
メニュー
による

しっかり

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)



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込んで焼かれています。

1
メニュー

要予約

省塩
プレミアム

ヘルシー



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(こ)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

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 3-15 ☎0776-51-1196

10:00 ~ 18:00

休 毎週水曜、木曜、不定期で連休あり

メニュー

認証
メニュー数

要予約

事前に予約が
必要なメニュー

日替

日替わり
メニュー

大豆

大豆・大豆製品
を使用

ヘルシー

認証条件に
よる分類

省塩
プレミアム

しっかり

全体の食塩相当量を
2.5g までに減らしたもの

当日の天候や市場の状況等により、
使用材料が一部変更になる場合がございます。



根菜ゴロゴロ野菜カレー

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。



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ア 職人風大野の里野菜添え



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・日・祝祭日



おおの健幸美食ランチ

石塚玄の食養と、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。ごはんがすすみます。



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揃った相性バッチリです。



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。



すき焼き、さらら大清水の雫®

地元米で割り下を使用した牛ロースすき焼きです。(ワサビ味)。副菜もあります。



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

しもうしろ魚満

勝山市本町 2-6-3 ☎0779-88-0135
11:00 ~ 休 不定休 (予約制)



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)



ヘルシーしょうゆカツ丼

雑穀ごはんにたっぷり野菜！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



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



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)



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、減農薬のこしひかり米。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 ~ 16:30 (ランチタイム 11:30 ~ 13:30)
休 火曜



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 pariour 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)



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



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、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



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
11:30 ~ 14:00、17:00 ~ 22:00
休 日曜、祝日



認証メニュー数



事前に予約が必要なメニュー



日替わりメニュー



大豆・大豆製品を使用



ヘルシー認証条件による分類



全体の食塩相当量を 2.5g までに減らしたもの

当日の天候や市場の状況等により、使用材料が一部変更になる場合がございます。



1
メニュー

日替

大豆
メニューによる

BOND ランチ

地産地消のお野菜を中心にしたランチ。
ヘルシーだけど、食べ応えが十分にあるメニューです。

カフェダイニング BOND

越前市稲寄町 24-1-27 ☎0778-67-1800
ランチ 11:00～14:00、ディナー 17:30～21:00
休 火曜 ※宅配は要相談(配達エリアは基本丹南エリア、配達時間11時～12時)。

しっかり



要予約
1日前までに

大豆

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。

ヘルシー

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



1
メニュー

日替

大豆
メニューによる

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。

ヘルシー

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

しっかり



1
メニュー

大豆

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

まごわやさしいランチ

「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。

ギャラリー&カフェレスト みらいばこ

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



大豆

うのこ唐揚げ定食

店内で精米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。

ヘルシー

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



1
メニュー

日替

大豆
メニューによる

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

ヘルシー



1
メニュー

ヘルシー

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



2
メニュー

要予約
1日前までに

日替

大豆
メニューによる

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！

しっかり



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

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。

ヘルシー

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



2
メニュー

大豆

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。



1
メニュー

ヘルシー

オリジナルジビエカレー(ドリンク付き)

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・見た目に食べやすく処理、調理しています。

café MIROKU

美浜町新庄 281-1-1 ☎0770-32-3369
10:00～17:00(ランチ11:30～14:00) 休 火曜



1
メニュー

日替

大豆
メニューによる

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。

しっかり

シルバershopp 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



週替

大豆
メニューによる

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。

しっかり

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・金・土曜のみ dinnerあり。18:00～22:00まで)
休 火曜、水曜



2
メニュー

大豆
メニューによる

トントロ丼

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

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)

1
メニュー

ヘルシー



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



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

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。

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、第 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

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。

あばん亭

小浜市本保 23-26 ☎0770-57-1039

弁当 8:00 ~ 17:00 ※配達については要相談

休 不定休

1
メニュー

要予約

日替

大豆
メニュー
による

ヘルシー



魚と野菜のヘルシー弁当

炊きたての羽釜ご飯に小浜港で水揚げされた魚と地元で採れた野菜をたっぷりとれるヘルシーなお弁当

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

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



牛肉コロッケ

国産和牛を使用した牛肉コロッケです。お料理のプラス 1 品、おつまみやおやつにも幅広くご利用ください。

2
メニュー

惣菜店



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。

大豆



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



若狭牛コロッケ

ほっこりじゃがいもとお肉のベストマッチ。サクサクパン粉がさらにおいしいさバックアップ！

お惣菜の公衆商店

福井市大和田 1 丁目 101 福井市中央卸売市場内鮮いちば内

☎0776-35-4723 9:00 ~ 14:30 毎週土曜日のみ営業

休 日曜～金曜

1
メニュー

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

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
パロー米松店	福井市米松	10:00 ~ 20:00
パロー福井南店	福井市下馬	10:00 ~ 20:00
パロー豊岡店	福井市豊岡	10:00 ~ 20:00
パローやしろ店	福井市種池	10:00 ~ 20:00
パロー久喜津店	福井市久喜津町	10:00 ~ 20:00
パロー森田店	福井市八重巻東町	10:00 ~ 20:00
パロー丸岡店	坂井市丸岡町東陽	10:00 ~ 20:00
パロー春江店	坂井市春江町随応寺	10:00 ~ 20:00
パロー金津店	あわら市大溝	10:00 ~ 20:00
パローこぶし通り店	大野市天神町	10:00 ~ 20:00

店舗名	所在地	営業時間
パロー勝山店	勝山市昭和町	10:00 ~ 20:00
パロー東鯖江店	鯖江市東鯖江	10:00 ~ 20:00
パロー神明店	鯖江市糺町	10:00 ~ 20:00
パロー織田店	越前町中	10:00 ~ 20:00
パロー武生店	越前市日野美	10:00 ~ 20:00
パロー国高店	越前市国高	10:00 ~ 20:00
パロー今立店	越前市粟田部中央	10:00 ~ 20:00
パロー北日野店	越前市畑町	10:00 ~ 20:00
パロー敦賀店	敦賀市市野々	10:00 ~ 20:00
パロー木崎店	敦賀市木崎	10:00 ~ 20:00
パロー小浜店	小浜市駅前町	10:00 ~ 20:00



国産鶏と発芽大豆を使った筑前煮

昆布だしの味を強調し、素材の味を引き出す。発芽大豆も入れて栄養価も高めています。

デリアテル

福井市中央 1 丁目 8-1 西武福井店地下 1 階

☎0776-29-1525 10:00 ~ 19:30

休 西武福井店に準じる

1
メニュー

大豆



きのこと入りひじき煮



厚揚げの煮たの

7
メニュー

大豆

きのこ入り
ひじき煮、厚
揚げの煮た
のみあり

新鮮館特製 手羽元煮



かぼちゃの煮たの



たくあんの煮たの

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。



なすの揚げ煮

(株) 芦見屋

大野市友江 13 号 10 番地 ☎0779-66-2445

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 4-1-1	9:00 ~ 21:00
ハニー新鮮館 まるおか	坂井市丸岡町一本田	9:00 ~ 21:00



旨い！煮豚

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。

道の駅 越前おおの	荒島の郷	荒島マルシェ	大野市蔵生	9:00 ~ 18:00
-----------	------	--------	-------	--------------



かぼちゃ煮

減塩醤油、希少糖を使用した惣菜です。



人気の和惣菜 3点盛り

人気のきんぴら、ひじき、千切りが 1 パックになった嬉しい商品。減塩醤油・希少糖使用。



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 (臨時休業有り)
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	1/1 (臨時休業有り)
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

2
メニュー

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



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！



お煮メ盛合せ

旬の素材の美味しさを感じていただけ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。



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、ごんなん、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、時間をかけて煮込みました。

(株) カワグチ

福井市柳野町 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

福井市大和田 ラブリーパートナーエルパ内

☎0776-57-2500 10:00 ~ 20:00 休 エルパに準ずる

(株) かじ惣

大野市中荒井町 1-1001

☎0779-65-8686

店 舗 名	所 在 地	営 業 時 間	定 休 日
(株) かじ惣 丸岡インター店	坂井市丸岡町里丸岡	9:30 ~ 20:00	年中無休 (1月1~2日を除く)
(株) かじ惣 リブレ店	大野市月美町	9:30 ~ 20:00	年中無休 (1月1日を除く)
(株) かじ惣 ヴィオ店	大野市鍛冶	9:30 ~ 20:00	年中無休 (1月1日を除く)
(株) かじ惣 勝山店	勝山市荒土町新保	9:30 ~ 20:00	年中無休 (1月1日を除く)

4
メニュー

大豆

厚揚げの煮
付、がんも
の旨煮のみ
あり



里芋コロッケ

里芋のモチモチ食感、ほんのり甘いコロッケ。



ミンチカツ

キャベツたっぷり。



かぼちゃ天ぷら

かぼちゃの甘みが味わえます。

3
メニュー



のむら特製コロッケ

先々代からの味を受け継ぎ、食材を惜しまず手間をかけ、衣にもこだわって作ります。



豚ロースとんかつ

新鮮切りたてを筋切りして衣付け後カラッと揚げます。お客様の来店時間予約受付有り。揚げたてをお持ち帰りいただけます。オーダー、g (グラム) 切りも OK です。

2
メニュー

キッチンにしがわ

大野市明倫町 11-8 ☎0779-65-1630

10:00 ~ 17:30

休 第2・第4水曜、日曜

(有)野村精肉店

越前市本多 2丁目6番 14号 ☎0778-22-1346

9:00 ~ 18:00

休 日曜、祝日、第1水曜 (不定休有り)



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

(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

ねんりん茶屋の一そん

大野市大和町 3-7 ☎0779-66-7035 9:00 ~ 16:00

休 水曜・年末年始

ココ・の一そん

大野市蔵生 137-21-1 (道の駅 越前おおの 荒島の郷)

9:00 ~ 17:00 休 12月31日・1月1日



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てあります。

奥越ライフサポート (株) (ハニーアレナサンブラザ店)

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

1
メニュー



しいたけコンの越前煮



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。

三角あげ煮・大がんも煮・煮物「光」



田舎煮物



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。

7
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

1
メニュー

大豆

(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



厚揚げと根菜の煮物・ひじき煮・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。



3
メニュー

大豆



煮物

「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。



天ぷら

2
メニュー

(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

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、クランデル二の宮店)

南越前町湯尾 96-19 ☎0778-45-1272

11:00 ~ 16:00 休 毎週木曜・第4日曜

当日の天候や市場の状況等により、使用材料が一部変更になる場合がございます。



豆腐コロッケ

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。

おから煮・焼き豆腐煮



厚揚げ煮

4
メニュー
大豆



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

4
メニュー
大豆

高野豆腐煮、
五目千切り
煮のみあり

竹本食品 (エフレ清水本店、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、ドン・キホーテ敦賀店)
敦賀市結城町 17-18 ☎0770-22-1254
9:00 ~ 17:00 休 日曜、水曜

(株) フジシヨク (エフレ清水本店)

敦賀市昭和町 2 丁目 20 番 14 号 ☎0770-25-4711
9:00 ~ 21:00 休 年中無休 (元日を除く)



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。

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。

1
メニュー

かぼちゃの天ぷら
さつまいもの天ぷら

真心込めて作っています。ごはんのお供にどうぞ！

A コープ小浜店

小浜市四谷町 20-2 ☎0770-52-5115
9:00 ~ 20:00

休 不定休

2
メニュー

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

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



ケール入りコロッケ

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。



とりかつ



ケール入りひじき煮

3
メニュー
大豆

ケール入り
ひじき煮の
みあり



若狭牛のコロッケ

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 !!

肉の辻彦

小浜市大手町 8-3 ☎0770-52-7519
9:00 ~ 18:00

休 水曜

1
メニュー

いまとみ食料品店

小浜市小浜住吉 63 ☎0770-52-0559
9:00 ~ 18:00

休 水曜、日曜、12/29 ~ 1/4



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



Boo コロッケ

甘めの味付けで、お子様からお年寄りりまで、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 (サニーマート南店) 高浜町宮崎 86-5-1
☎0770-53-2636 11:00 ~ 15:00

休 日曜

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。

はもと加工販売所

高浜町塩土 1 ☎0770-72-4847
10:00 ~ 16:00

休 月曜

1
メニュー

サニーマート おおい店

おおい町成海 1-16-1 ☎0770-77-3260
9:00 ~ 20:00

休 1/1 のみ

サニーマート 南店

高浜町宮崎 86-5-1 ☎0770-72-0003
9:00 ~ 21:00

休 1/1 のみ

サニーマート 高浜店 (UMIKARA 内)

高浜町塩土 5-1 ☎0770-72-3528
9:00 ~ 19:30、7・8 月は 9:00 ~ 20:00

休 1/1 のみ

メニュー

認証
メニュー数

大豆

大豆・大豆製品
を使用

当日の天候や市場の状況等により、
使用材料が一部変更になる場合がございます。



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な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。

飲食店・弁当店



1
メニュー

要予約
3日前まで

日替

大豆

ヘルシー

特選精進料理
 大本山永平寺典座老師の「食材への感謝とすべて使い切る」という教えを基に作った特選精進料理をご賞味ください。
永平寺 親禅の宿 柏樹閣 お食事処 水仙
 吉田郡永平寺町志比 6-1 ☎0776-63-1188
 18:00～21:00 ※宿泊者のみに提供
 休 不定休

福井県の曹洞宗大本山永平寺は、今から約 800 年前の鎌倉時代に道元禅師により創建されました。道元禅師は、食事を作る側の心構えとして「典座教訓※（1237 年成立）」を説き、その中では、食事をつくることも食べることも大切な修行の一つとされています。

精進料理は、雑念を払うため野菜類を中心とした料理で、大豆・大豆製品は、厳しい修行を支える重要なたんぱく源として重宝されてきました。そのため、県内に伝わる伝承料理にも大豆・大豆製品は多く使用され、現在も県民の食生活を支えています。

※「典座（てんぞ）」は、禅寺において「食」を司る役職名。その典座の行うべき職責を、細かく丁寧に説いた書物が「典座教訓」です。

配食事業者の皆様へ

2020 年 3 月作成

ふくいの在宅高齢者向け 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 | まき |

高齢者が急速に進む中で、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）



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おりますが、ボリュームもあり、お食事を楽しめるお弁当となっております。

2
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

(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お電話で御確認ください。
- ・御注文は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 1/1 ~ 1/3
配達エリア / 福井市、越前市全域、鯖江市(一部を除く)
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 1/1 ~ 1/3
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



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

普通食

減塩、そしてバランスのとれた日替わり弁当です。

まごころ弁当

- ・配達料はかかりません。
- ・お弁当は昼食のみ、昼と夕飯、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

福井市経田 1 丁目 108-4 田中ハイツ 101 ☎0776-21-0067
営業時間 / 9:00 ~ 17:00 休 1/1 ~ 1/3
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 1/1 ~ 1/3
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)

まごころ弁当 敦賀店

敦賀市榑林 25-3-10 ☎0770-25-5232
営業時間 / 8:00 ~ 18:00 休 日曜、1/1 ~ 1/3
配達エリア / 敦賀市内(一部地域を除く)
配達時間、曜日等 / (昼食) 9:00 ~ 12:00 (夕食) 14:00 ~ 18:00



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
2日前
までに
大豆

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 / 9:00 ~ 19:00
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



- ①まごころおかず
- ②まごころ手鞠
- ③まごころダブル
- ④まごころ御膳
- ⑤まごころ小箱

彩り豊かな5種類の惣菜。管理栄養士と料理人が塩分、カロリーに配慮しながら、おいしさを追及しています。

5
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
②⑤のみ
しっかり

ワタミ (株)

・月曜から日曜のうち、1日以上から注文可能。

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、12/31 ~ 1/3
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、12/31 ~ 1/3
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 P スクエア B 号室 ☎0120-321-510
営業時間 / 8:30 ~ 17:30
休 土曜、日曜、祝日、12/31 ~ 1/3
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

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。

1
メニュー
要予約
6日前
までに
日替
大豆
メニュー
による

しっかり

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)



満腹弁当

昔ながらのメニューを入れるよう心がけております。

1
メニュー
要予約
7日前
までに
大豆

しっかり

(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個以上から受け付けます



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(税込400円)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
☎ 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



おまかせ弁当
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
☎ 日曜
配達エリア/坂井市内
配達時間、曜日等/時間、曜日応相談

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



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
☎ 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(0779-66-0069)までお願いします。
おかずのみであればな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)
☎ 年末年始(弁当販売は月曜日~金曜日は除く)

10
メニュー
要予約
AM9時
までに
日替
大豆
メニュー
による
ヘルシー



糖肉食
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。米は奥越産こしかりを使用しています。

(株)アサヒフード

勝山市相町 2丁目 3-48 ☎0779-88-0762
営業時間/8:00 ~ 17:00 ☎ 年中無休(但し正月 3日間休)
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客様へお電話でご確認ください。

1
メニュー
要予約
2日前
までに
日替
大豆
メニュー
による
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(粟田部魚商組合)

越前市粟田部町 29-36 ☎0778-42-0108
営業時間/11:00 ~ 18:00 ☎ 毎週水曜 配達エリア/旧今立地区
配達時間、曜日等/A: 火曜日、金曜日(11:00 ~ 12:00) B: 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
メニュー
による
しっかり



白山さんちのほっこり弁当
開けてほ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 ☎ 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
3日前
までに
日替
大豆
メニュー
による
しっかり



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。)

ぴーぶるファン

越前市帆山町 5-31-1 ☎0778-23-1439
営業時間/8:00 ~ 17:00 ☎ 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
3日前
までに
日替
大豆
メニュー
による
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 ☎ 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客様へ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ます。

1
メニュー
要予約
当日10時
までに
日替
大豆
メニュー
による
しっかり



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 ☎ 不定休
配達エリア/敦賀市内
配達時間、曜日等/応相談
配達税は3,500円以上から対応(応相談)

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



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。

白やぎさん家のお弁当

敦賀市沢 68-19 ☎090-8091-7053
営業時間/11:00 ~ なくなり次第終了 ☎ 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
要予約
1日前
までに
日替
大豆
メニュー
による
しっかり



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 ☎ 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
要予約
当日10時
までに
日替
大豆
メニュー
による
しっかり



桃花園弁当
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！出来立の温かいお弁当をお届けします。

中華料理 桃花園

敦賀市助生野 96-8-6 ☎0770-23-0456
営業時間/11:00 ~ 20:30
☎ 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
メニュー
による
しっかり



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 ☎ 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客様へ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
メニュー
による
しっかり



1
メニュー
要予約
1日前
までに
日替
大豆
メニュー
による

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) 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ます。 写真はイメージで1,800円の内容です。メニュー内容や注文方法は各店舗までお問い合わせください。 注文、変更、取消は受取日の1日前までにお願います。

しっかり



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

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

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、数に關しては要相談

しっかり



1
メニュー
要予約
前日
までに
週替
大豆
メニュー
による

Mahana げんげん弁当

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います。

ヘルシー

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) 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



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
省塩
プレミアム

美浜食堂オリジナル減塩・減量弁当

手作り時間で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

美浜町大坂 30-1 ☎0770-32-0144 営業時間/7:00～19:00(日祝は14時まで) 不定休

配達エリア/美浜町中心部、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。

しっかり



1
メニュー
日替
大豆
メニュー
による

みのり弁当

若狭で採れた農作物や魚介類にこだわりの、お弁当にのびのびとした味を凝縮しました。

みのり弁当

高浜町事代 1-57 ☎0770-72-1206 営業時間/8:00～17:00 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つ以上の品配達

ヘルシー

会食や事業所向け配食

ご注文方法はそれぞれのお店にご確認ください。



1
メニュー
要予約
前日
までに
大豆
メニュー
による

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。

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/10:00～17:00 日曜・祝日(配達可) 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 77 番地 ☎0778-21-2211

営業時間/10:00～17:30 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



1
メニュー
要予約
前日
までに
大豆
メニュー
による

越前市のコシヒカリと野菜を食べるお弁当

福井県産(越前市)のコシヒカリを使用。地元の野菜を取り入れた秋の味覚をお楽しみください。

ワークホーム そら

越前市国高 2 丁目 42-6 ☎0778-43-5510

営業時間/11:00～13:00(予約 8:30～17:00) 土曜・日曜・祝日 配達エリア/要相談 配達時間、曜日等 12:00

ヘルシー



要予約
3日前
までに
大豆
メニュー
による

にじいろプレミアム弁当

パーソナルジム監修のもと、7種類以上のおかずと色とりどりの野菜を使ったヘルシーな仕出し弁当です。

かかりつけカフェ にじいろ

福井市二の宮 4-14-14 シティハウス 二の宮 1F ☎080-4018-2472 営業時間/11:00～16:00 水曜

配達エリア/①福井市内・坂井市(要相談)②福井市内(要相談) 配達時間、曜日等/11:00～17:00

①宅配は10個以上からお受けします。配達エリアや注文個数はご連絡ください。変更、取り消しは受取日の3日前までにお願います。

②テイクアウトが主ですが、イベント等への配達には応じます。

しっかり



2
メニュー
要予約
1日前
までに
月替
大豆
メニュー
による

にじいろランチ

7種類以上のおかずと新鮮野菜を使い、パーソナルジム監修のカロリーや栄養素を考えた身体に優しいお弁当です。

ヘルシー



1
メニュー
要予約
前日
までに
大豆
メニュー
による

あいらんち

日替わりお弁当です。午前中に配達させていただきます。管理栄養士監修の健康にこだわったメニュー！

フレッシュランチ 39((株)すみよし)

鯖江市水落町 8-24-6 ☎0778-52-6660

営業時間/8:00～16:00 日曜・祝日 配達エリア/福井県内(一部地域を除く) 配達時間、曜日等/9:30～12:00

当日 9:00 までに電話で注文してください。都合によりメニューが変更になる場合があります。

ヘルシー



焼き鮭弁当

当社手作りの煮物・天ぷらを中心に、丁寧に塩加減の焼鮭、脂の乗った焼鯖を使用しています。当社お弁当部門の中で人気No1の商品でありボリュームも満点です。

(株)かじ惣

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

配達エリア/奥越 配達時間、曜日等/10:00～16:00

さばの照焼き弁当

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がいただけます。健康を気遣う方におすすめです。

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がいただけます。健康を気遣う方におすすめです。

方におすすめです。

3
メニュー
要予約
1日前
までに
月替
大豆
メニュー
による



1
メニュー
日替
大豆
メニュー
による

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。

しっかり

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

土曜・日曜・祝日 配達時間、曜日等/9:00～12:00 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ため、事前に御連絡ください。)

メニュー

認証

要予約

事前に予約が
必要なメニュー

日替

日替わり
メニュー

大豆

大豆・大豆製品
を使用

ヘルシー

認証条件に
よる分類

省塩
プレミアム

全体の食塩相当量を
2.5g までに減らしたもの

当日の天候や市場の状況等により、
使用材料が一部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

敦賀市鶴川 130-174-9 ☎0770-47-5654

営業時間 / 11:00 ~ 17:00 ☎ 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御確認ください。
・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



普通食

バランスの良い食材を取り入れたお弁当です。

(株) トーグツフーズ 敦賀事業所

敦賀市東洋町 10-24 ☎0770-25-6424

営業時間 / 8:30 ~ 17:00 ☎ 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



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

☎ 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



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)

☎ 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



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。

シルバショップ 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

営業時間 / 11:00 ~ 食材なくなるまで ☎ 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



美浜げんげん弁当

減量・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)

美浜町郷子 13-2-1 ☎0770-32-0691

営業時間 / 9:00 ~ 16:00 ☎ 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



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 つぐみ福祉会 若狭事業所

若狭町下タ中 11-27-1 ☎0770-62-2590

営業時間 / 8:30 ~ 17:10 ☎ 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



つみき日替り弁当

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 ☎ 土曜、日曜、祝日

配達エリア / 小浜市内 配達時間、曜日等 / 月曜~金曜

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

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・副菜を組み合わせる食べ方

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せられていれば、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





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！



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



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」製品を選ぶ





(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”を取り組んでいます。

〔提供メニュー〕

ふくい健康美味噌汁

1
メニュー
日替
大豆
メニュー
に
あ
る



日東シンコー(株)

坂井市丸岡町舟寄 110 号 1 番地 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
あ
る

ヘルシー



(一財)新田塚医療福祉センター福井総合病院

福井市江上町 58-16-1

当院では、階段昇降を利用した「3UP4DOWN 運動」をすすめ体力づくりに取り組んでいます。職員食堂では鰹と昆布でだしをとり、美味しい料理作りと野菜たっぷりの健康を意識した昼食の提供を心がけています。



〔提供メニュー〕

**カレーとチーズのヘルシーフライランチ / プリプリ海老のマヨネーズホイル焼きランチ
ヘルシー若鳥揚げ煮ランチ / 鶏肉と野菜たっぷり味噌炒めランチ
赤魚のさっぱりマリネランチ / たっぴり野菜のごまみそ和えランチ
野菜たっぷり具沢山味噌汁**

7
メニュー
日替
大豆
メニュー
に
あ
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、摂取カロリーを超え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
あ
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 3-12-20



〔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」の定食メニュー。

ヘルシー

〔提供会社〕(株)ユアーズホテルフワイ 福井市大手 3-12-20



〔提供メニュー〕

鯖と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
あ
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)UACJ 福井製造所

坂井市三国町黒目 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イランチ / カラフル豚丼定食

5
メニュー
日替
大豆
メニュー
に
あ
る

ヘルシー



〔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。



(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



打ち豆と野菜のキーマカレーセット



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
に
あ
る

ヘルシー

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

みそタンドリーチキンセット タラのクリームセット



(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 越前町小菅原 108-100

食事面からのサポートだけでなく、社内で『食と運動の日』を設け、野菜摂取・減塩について学び、軽い運動も体験できるヘルスアップデーを毎月開催して、従業員の健康増進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



揚げない!
ヤンニョムチキン風セット



鶏のカレーオーロラソース
かけセット

5
メニュー

日替

大豆

省塩
プレミアム

ヘルシー

生活習慣病予防の視点で従業員のみな様の健康へ導くことを目的としています。

大豆 DE キーマカレーセット 大豆パツアセット

〔提供会社〕(有)大八 越前市池ノ上工場 38



(株)アイシン福井

越前市池ノ上工場 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〕

季節の鮮魚のボワレ〜ブルブランソース〜洋風セット
季節のお魚をボワレすることにより、ふっくらとした食感を味わえます。地元の小樽とろろ昆布をトッピングしました。ミネストローネは野菜をたっぷり使用しています。

〔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。

〔提供会社〕(株)えがみ 高浜町宮崎 63-1-1



関西電力(株)

大飯発電所第 2 事務所、協力事務所 おおい町大島字吉見 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

若狭の旬の鰯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
に
あ
る

ヘルシー



ふくい・勝ち飯

福井県と味の素株式会社は、健康増進に関する相互協力の協定に基づき、県民の健康増進を図ります。県民誰もが人生 100 年時代を健康に過ごし活躍できる社会の実現を目指すため、ふくい・「勝ち飯」を通して、がんばる人を応援します。



- 主菜 ごはん 150g
- 主菜 牛肉と新玉ねぎ青椒肉絲
- 副菜 かぼちゃの白ごまあえ
- 汁物 豆腐とにんじんのふわ玉スープ

ふくい・勝ち飯
の詳しい情報は
コチラ!



メニュー

認証
メニュー数

日替

日替わり
メニュー

大豆

大豆・大豆製品
を使用

ヘルシー
認証条件に
よる分類

省塩
プレミアム

全体の食塩相当量を
2.5g までに減らしたもの

当日の天候や市場の状況等により、
使用材料が一部変更になる場合がございます。

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

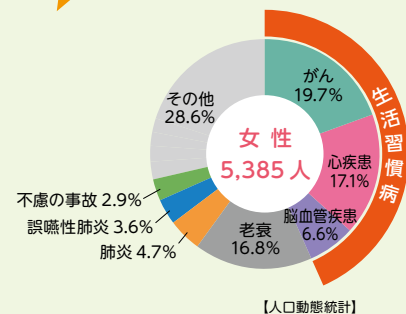
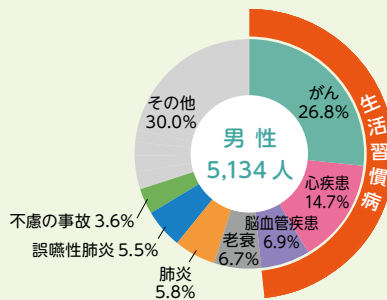
女性 87.84 歳 全国 19 位

【都道府県別生命表】



主な死因 (令和4年)

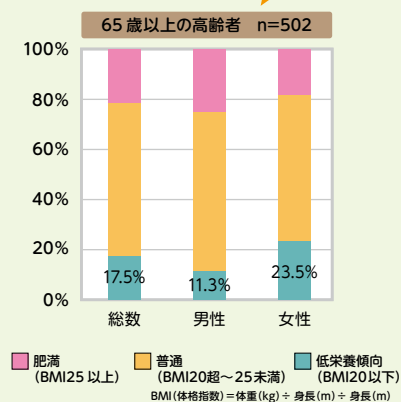
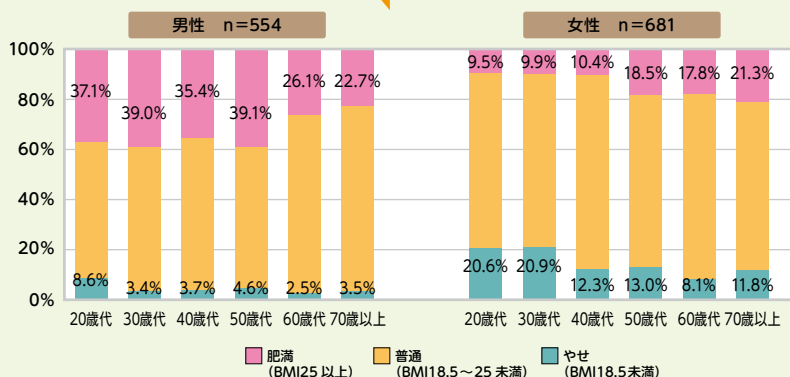
死因の約半数は生活習慣病です。これらの発症を予防するためには毎日の食生活と適正体重の維持が重要です！



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5人に1人が低栄養傾向です。



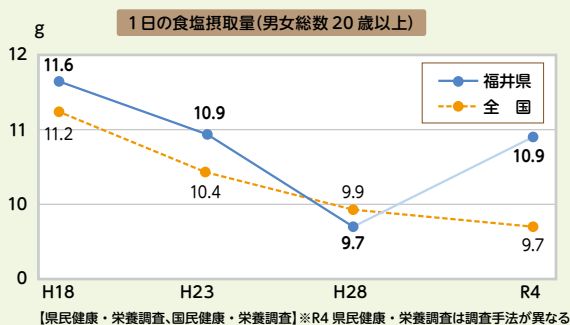
1日の食塩摂取量 (令和4年)

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



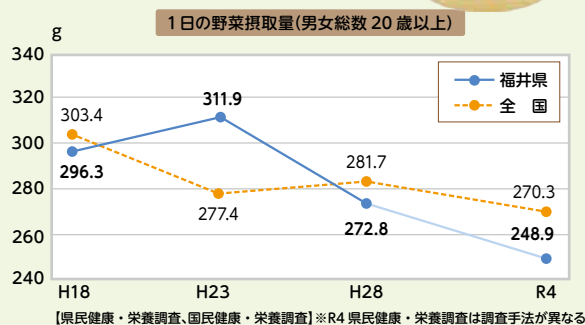
1日の野菜摂取量 (令和4年)

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3年～令和5年平均)

主食以外の調理食品 98,824 円 全国 3 位

【令和5年度家計調査(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3年～令和5年平均)

全国 1 位 ●油揚げ・がんもどき ●こんぶつくで煮

●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 ●大豆加工品

【令和5年度家計調査(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・お問合せ 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



ふくい100彩ごはん