

メニューガイド  
2023



からだにやさしく、  
おいしく、作りました。

野菜たっぷり塩分控えめの定食・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

ここで買える！  
ここで食べられる！

224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、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、県民の皆様が自然に健康になれる食環境づくりを目指しています。

このメニューガイドでは、今年度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)
- 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





**ふくい100彩ごはんたっぷり野菜のソースカツ丼/626円**  
「ソースカツ丼」と一緒に、野菜をたっぷり食べることが出来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/626円**  
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。

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



**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。少しスパシーな味付けです。

3  
メニュー

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	鯖江市小黒町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	若狭町烏浜	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/980円**  
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%、味噌汁は九頭電舞茸入り。

1  
メニュー

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水曜 ※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/620円**  
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

要予約  
日替  
大豆  
メニュー  
による  
ヘルシー

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 インブルーヴ**  
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/1,100円**  
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。

1  
メニュー

ヘルシー



**銀鮭の塩焼き弁当/598円**  
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 国産鶏むね塩唐揚げ(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。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

しっかり

(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







1  
メニュー

**雑穀米の醤油カツ丼/850円**

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 (LO15:30)  
休/図書館休館日に準ずる



大豆

ヘルシー

**健幸美食弁当/561円**

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。

**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



**わかめの酢の物**



**ご煮メ**

7  
メニュー

大豆

ヘルシー



**菜のごま和え**

**五目千切煮、かきあげ**

旬の野菜を盛り込んだ一品



**ポテトサラダ**

大豆

ヘルシー

ご煮メ、五目千切煮のみあり



1  
メニュー

**豚生姜焼き定食/750円**

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。

大豆

ヘルシー

**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

**薬膳蕎麦/1,320円**

**ねばねばとろろぶっかけそば/1,320円**  
福井県産そばでヘルシーに。さらにネバナ野菜でおいしさもアップ!

ヘルシー

**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/1,628円**

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 ハピリン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/1,100円**

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 (姉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

要予約

大豆

ヘルシー

**田舎定食/1,210円**

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



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/1,320円**

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  
休/土曜、日曜



8  
メニュー

日替

大豆

メニューによる

ヘルシー

**福井大学栄養部監修ヘルシー弁当/600円**

テーマは「おいしく食べて健康になる」タンパク質や塩分などの栄養素や食品の適正なバランスを考慮しています。

**レストランWING**

永平寺町松岡下台月23-3 福井大学医学部附属院内 ☎0776-61-1787  
9:00~16:00 ※ふくい100彩ごはん提供時間11:00~15:00  
休/土曜、日曜、祝日



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)/2,200円**

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

ヘルシー

**オムライス サラダセット/1,100円**

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

ヘルシー

**ベジキューランチ/1,300円**

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/1,500円**

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/毎週木曜 不定期で連休あり



1  
メニュー

大豆

ヘルシー

**名水の里 越前おの**

**揚げとろみステーキ膳/1,150円**  
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)





根菜ゴロゴロ焼カレー/850円



野菜たっぷり煮込みハンバーグ/  
850円



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/  
850円



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/  
850円

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

4  
メニュー

週替

大豆  
メニュー  
による

ヘルシー



おおの健幸美食ランチ/1,450円



熟成鯖の美食SK(醤油カツ丼)/  
1,280円

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嬉しい健康ランチ。

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歯ごたえも相性バッチリです。

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

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®/  
1,200円

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®/  
1,200円

地元米で自家製造した米飴を砂糖代わりに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。

2  
メニュー

要予約

大豆

ヘルシー



ヘルシーしょうゆカツ丼/750円

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 ディナー17:00~22:00(LO21:30)

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/1,000円

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



日替わりヘルシーランチ/980円

自家農園で栽培した無農薬、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 鯖江市商陽会館内 ☎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)

1  
メニュー

日替

大豆  
メニュー  
による

ヘルシー



山うにとろろ丼ランチ/1,000円

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

1  
メニュー

大豆

ヘルシー



贅沢ランチ/1,450円

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)

1  
メニュー

日替

大豆  
メニュー  
による

ヘルシー



日替わりランチ/1,000円

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

1  
メニュー

日替

大豆  
メニュー  
による

ヘルシー



アラベスクランチ/880円

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。

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

要予約

大豆

ヘルシー



日替わりランチ/750円

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:17:00~22:00

休/日曜、祝日

1  
メニュー

日替

大豆  
メニュー  
による

しっかり



BONDランチ/1,350円

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

越前市稲奇町24-1-27 ☎0778-67-1800

ランチ:11:00~14:00 ディナー:17:30~21:00

休/火曜

1  
メニュー

日替

大豆  
メニュー  
による

しっかり

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

しっかり

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。

※表示価格は  
税込みです





**しらやまボルガ大豆/1,200円**  
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。

要予約  
1日前までに  
大豆  
ヘルシー



**白山さんちほっこり定食/1,200円**  
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！

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  
しっかり



**サービスランチ/880円**  
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。

1  
メニュー  
大豆  
しっかり

**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

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



**日替わり定食/750円**  
地元食材にこだわり、バランスよく料理しています。

1  
メニュー  
日替  
大豆  
メニューによる  
ヘルシー



**まごわやさしいランチ(ドリンク付)/1,100円**

「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

1  
メニュー  
日替  
大豆  
ヘルシー



**日替わり弁当(選べるふりかけ付き)/610円**

「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 1階 ☎090-1312-2654  
11:00~19:00  
休/不定休

1  
メニュー  
日替  
大豆  
メニューによる  
しっかり



**うのコロ唐揚げ定食/800円**

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。

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



**masaruプレート/1,100円**

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。

1  
メニュー  
日替  
大豆  
メニューによる  
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

**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



**へしこ弁定食(ドリンク付き)/1,000円**

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。

1  
メニュー  
大豆  
ヘルシー



**オリジナルジビエカレー(ドリンク付き)/1,250円**

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。  
**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  
ヘルシー



**日替わり定食/600円**

地元の食材を使った野菜中心の定食を提供しています。

1  
メニュー  
日替  
大豆  
しっかり

**オーロラ**  
美浜町久々子33-44-1 ☎0770-32-1094  
11:00~17:00  
休/水曜

**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~食材なくなるまで  
休/土曜、日曜、祝祭日



**ミックスサラダ(パン付き)/1,100円**

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



**今週のプレートランチ/1,375円**

「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

週替  
大豆  
メニューによる  
しっかり



**トントロ弁/1,628円**

2  
メニュー  
大豆  
メニューによる  
しっかり

**BRICK HOUSE(ブリックハウス)**  
美浜町郷市13-2-1 ☎0770-32-0691  
9:00~16:00  
休/日曜(他に月2回休みあり)

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 しっかりと 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。 ※表示価格は税込みです





**おかず色々ランチ/1,200円**

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

月替

大豆  
メニュー  
による

ヘルシー



**KUWONランチ(ドリンク付き)  
/1,200円~**

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/750円**

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



**日替わり定食/M 860円 L 1,040円**

副菜、フルーツ、デザートは日替わりです。

**若狭みかたの食彩ichi(福井県三方青年の家)**

若狭町鳥浜122-27-1 ☎0770-45-0229  
8:30~17:15 休/月曜

1  
メニュー

要予約

日替

大豆  
メニュー  
による

しっかり



**一汁六菜定食/1,100円**

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・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/540円**

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 ランチ:12:00~15:00  
配達是要相談 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



**豚汁定食/680円**

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。

**やまと庵**

小浜市四谷町20-13 ☎0770-53-3450  
11:00~20:30(LO20:00)  
休/不定休

1  
メニュー

大豆

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が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。

**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

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さバックアップ！

**お惣菜の公楽商店**

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 毎週土曜のみ営業

1  
メニュー

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	鯖江市札町	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
パロー久喜津店	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	越前市粟田部中央	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



**肉コロッケ**

国産和牛を使用しており、すべて手作りの為、土日のみの販売となります。

**ふれあいパーク三里浜**

坂井市三国町山岸67-3-1 ☎0776-82-3339  
9:00~18:00 休/11月~3月は月2回水曜

1  
メニュー

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

しっかり

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。

※表示価格は  
税込みです





きのこ入りひじき煮



厚揚げの煮たの

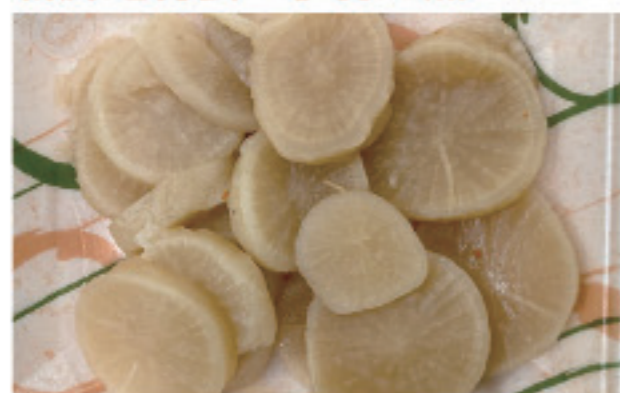
7  
メニュー  
大豆  
きのこ入りひじき煮、厚揚げの煮たののみあり



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



なすの揚げ煮

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。

(株) 芦見屋

大野市友江13号10番地 ☎0779-66-2445 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	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	大野市藤生	9:00~18:00
-----------------------	-------	------------



ヘルシーチキンカツ

衣が薄くてヘルシー!国産チキンカツ!!

(株)ヤスサキ

福井市新保北1丁目303番地 ☎0776-52-8111

休/年中無休

店舗名	所在地	営業時間	店舗名	所在地	営業時間
グルメ館 新保店	福井市新保北1丁目	24時間営業	グルメ館 鯖江店	鯖江市有定町3丁目	9:00~21:00
グルメ館 松本店	福井市松本3丁目	9:00~21:00	グルメ館 東鯖江店	鯖江市新横江1丁目	24時間営業
グルメ館 パリオ店	福井市松城町	9:30~21:00	グルメ館 武生南店	越前市妙法寺町	9:00~22:00
グルメ館 福井南店	福井市羽水2丁目	9:00~22:00	グルメ館 武生店	越前市横市町	9:30~22:00
グルメ館 江守店	福井市舞屋町	9:00~22:00	グルメ館 敦賀店	敦賀市榑林	9:00~22:00
グルメ館 森田店	福井市河合寄安町	9:00~22:00			



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す!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

福井市柁野町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(ラブリートパートナーエルパ内) ☎0776-57-2500 10:00~21:00 休/エルパに準ずる

メニュー 認証メニュー数 大豆 大豆・大豆製品を使用



かぼちゃ煮

減塩醤油、希少糖を使用してお惣菜です。



人気の和惣菜3点盛り

人気のきんぴら、ひじき、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

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	臨時休業あり
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	臨時休業あり
アル・プラザ鯖江	鯖江市下河端町	9:30~20:30	臨時休業あり
アル・プラザ武生	越前市府中1丁目	9:30~20:00	臨時休業あり
アル・プラザ敦賀	敦賀市白銀町	9:30~20:00	臨時休業あり



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。

(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



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。

1  
メニュー  
大豆

2  
メニュー  
大豆

1  
メニュー  
大豆

※表示価格は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。税込みです





**福井名物厚揚げの肉詰め**  
福井名物の厚揚げの中に当店自慢のミンチを詰め、じっくり煮込んだ逸品です。

1  
メニュー  
大豆



**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、素材の味を引き出しています。発芽大豆も入れて栄養価も高めています。



**豚肉と旬野菜の香草フリット**  
衣に炭酸酢を加えることで、サクッとした食感になります。衣自体に味をつけるので、塩などは不要。衣が薄いのでカロリーも抑えられます。

2  
メニュー  
大豆  
国産鶏と発芽大豆を使った筑前煮のみあり

(株)つるや  
坂井市丸岡町一本田2-11-3  
☎0776-67-1298  
各店舗/不定休

店舗名	所在地	営業時間
肉のつるや ピアゴ丸岡店	坂井市丸岡町一本田	10:00~21:00
肉のつるや アピタ福井大和田店	福井市大和田	9:30~21:00
肉のつるや彩り亭 ドン・キホーテ福井店	福井市飯塚町	9:30~21:00
肉のつるや彩り亭 ドン・キホーテ敦賀店	敦賀市中央町	9:30~21:00

デリアテール  
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/西武福井店に準ずる



**がんもと煮玉子**  
地元のがんもと当店特製のタレで作った煮玉子と一緒に仕上げました。自慢の一品です。  
**産直市場ピアファーム**  
坂井市三国町錦4-2-55  
☎0776-63-5640  
9:00~18:00 休/日曜、年末年始



**いも天**  
地元で採れたさつまいもで薄衣に仕上げました。材料にも製造にも愛情がこもっています。

2  
メニュー  
大豆  
がんもと煮玉子のみあり



**お煮メ盛合せ**  
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。

4  
メニュー  
大豆  
お煮メの揚げ、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。  
**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



**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



**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。

(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)

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	大野市鞆掛	9:30~20:00
(株)かじ惣 勝山店	勝山市荒土町新保	9:30~20:00



**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。

2  
メニュー



**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

公益社団法人大野市シルバー人材センター  
大野市天神町7-15 ☎0779-65-0069

**ねりん茶屋のーそん**  
大野市大和町3-7 ☎0779-66-7035 9:00~16:00  
休/水曜・年末年始

**ココのーそん**  
大野市藤生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



**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。

(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)



**しいたけコンの越前煮**  
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」**  
(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



**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。



7  
メニュー  
大豆





3  
メニュー  
大豆

**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。

(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



4  
メニュー  
大豆

**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。  
**厚揚げ煮**  
**おから煮・焼き豆腐煮**

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コープさばえ店、Aコープたけふみどり館・南条店) 敦賀市結城町17-18 ☎0770-22-1254 9:00~17:00 休/日曜、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・グランドール二の宮店) 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。

ハイグルメミート 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  
高野豆腐煮、五目千切り煮のみあり

**高野豆腐煮**  
**かぼちゃ煮**  
**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。

(株)フジシヨク (エフレ清水店) 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)



2  
メニュー

**ママーストア-特製肉メンチキャベツメンチ**  
ママーストアの自社合挽を使用したジューシー感たっぷりのメンチカツです。

(株)ママーストア 小浜市四谷町7-30 ☎0770-53-1201

店舗名	所在地	営業時間	定休日
おばまショッピングセンター店	小浜市四谷町	9:00~20:00	年中無休
西津店	小浜市雲浜1丁目	9:00~20:00	年中無休
東小浜店	小浜市遠敷5丁目	9:00~20:00	年中無休



3  
メニュー

**かぼちゃの天ぷら・サツマイモの天ぷら・おでん**  
真心込めて作っています。ごほんのお供にどうぞ!

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



1  
メニュー

**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  
9:00~19:00(日、祝)9:00~18:00 休/水曜



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



大豆

**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。

サニーマート(株) おおい店 おおい町成海1-16-1 ☎0770-77-3260 9:00~20:00 休/1月1日のみ  
サニーマート(株) 南店 高浜町宮崎86-5-1 ☎0770-72-0003 9:00~21:00 休/1月1日のみ  
サニーマート(株) 高浜店(UMIKARA内) 高浜町塩土5-1 ☎0770-72-3528 9:00~19:30 9:00~20:00(7~8月) 休/1月1日のみ



2  
メニュー

**自家製コロッケ**



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

メニュー 認証 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。 ※表示価格は税込みです



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。

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。

1メニュー

要予約

日替

大豆

ヘルシー



飲食店・弁当店

特選精進料理/9,075円

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  
永平寺町志比6-1 ☎0776-63-1188  
18:00~21:00  
休/不定休 ※宿泊者のみに提供

## 配食事業者の皆様へ

2020年3月作成

# ふくいでの在宅高齢者向け 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 まヨ

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)





**普通食/594円**

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/734円**

健康に配慮し、栄養管理をしっかりとっておりますが、ボリュームもあり、お食事を楽しめるお弁当になっております。



- 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、鯖江市(各市の一部地域を除く)  
配達時間・曜日等/(昼食)9:30~12:00 (夕食)13:00~16:00

**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/9:00~18:00 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**

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、昼と夕両方、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。

**おかずのみ/530円**  
**おかずとごはんセット/600円**

**まごころ弁当 福井本店**  
福井市経田1丁目108-4 田中ハイイツ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

**おかずのみ/510円**  
**おかずとごはんセット/560円**

**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)

**おかずのみ/551円**  
**おかずとごはんセット/605円**

**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月1日~1月3日  
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)15:00~18:00

- 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



**ワタミ(株)**

- ・イベントへの宅配不可
- ・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  
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~金曜)

**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  
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~金曜)

**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~金曜)

- 5メニュー
- 要予約
- 日替
- 大豆  
メニューによる
- しっかり

**まごころおかず/670円**  
**まごころ手鞠 /530円**  
**まごころダブル/750円**  
**まごころ御膳 /630円**  
**まごころ小箱 /530円**

彩り豊かな5種類のお惣菜。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。  
※上記の金額は平日5日間連続で利用した時の1日当たりの金額となります。



**おかず盛り/660円**

ご利用者の皆様の健康を願い、専任の栄養士がカロリー、たんぱく質、塩分相当量をはじめ、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)

- 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



**満福膳/690円**

品数豊富で平均25品目の食材を使用、塩分控えめとなっております。

- 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

**スバル食品(株)**

福井市森行町24-1 ☎0776-38-1111  
営業時間/平日:8:30~17:00 土曜:8:30~12:00 休/日曜、祝日  
配達エリア/福井市、鯖江市、越前市(一部地域はエリア外)  
配達時間・曜日等/(昼食)9:30~12:00 (夕食)14:00~17:00 月から土(祝日を除く)  
・メニュー内容や詳しい注文方法は電話で確認  
・週3日からご利用できます。



**ぜんちゃん弁当/600円**

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/第3・5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





**満腹弁当/650円**

昔ながらのメニューを入れるよう心がけております。

**企業組合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個以上からお受けします

1  
メニュー  
要予約  
3日前  
までに  
大豆  
しっかり



**バランス弁当(ごはんとおかず)/500円**

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 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  
1日前  
までに  
日替  
大豆  
メニュー  
による  
しっかり



**おまかせ弁当/550円**

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



**まごころ弁当/600円**

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  
AM9時  
までに  
日替  
大豆  
ヘルシー



**糖尿食/おかず410円(ごはんは別料金で注文できます)**  
 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  
ヘルシー



**まごころ弁当/△越前市の食事サービス事業の場合:300円**

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 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) △:要相談  
 個人宅への宅配については要相談



**白山さんちほっこり弁当/1,000円**

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  
3日前  
までに  
日替  
大豆  
メニュー  
による  
しっかり



**彩り鮮やか健幸旬彩弁当/800円**

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。)

**ぴーぷるファン**

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  
大豆  
ヘルシー



**日替わり弁当/500円~**

ワンコインで栄養満点、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。



**まる弁当/800円**

わっぴ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**

敦賀市榑川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。  
 ・5個以上配達無料。1-4個の場合地域によって配達料金が掛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



**国産鶏使用チキンカツ弁当/540円**

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  
要予約  
大豆  
しっかり



**桃花園弁当/1,150円(バック容器はプラス100円)**

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。

**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 休/水曜  
 配達エリア/敦賀市内  
 配達時間・曜日等/11:00~20:30



**日替わり弁当/1,500円~**

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食からとさせて頂きます。

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



**遊楽弁当/1,250円~(価格相談可能)**

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。

**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  
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  
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/580円**  
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/敦賀市(一部のみ)、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  
までに  
週替  
大豆  
メニュー  
による  
ヘルシー

**Mahanaげんげん弁当/864円**  
栄養バランスを考えた週替りの弁当は、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。

**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 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  
日替  
大豆  
メニュー  
による  
しっかり

**美浜食堂オリジナル減塩・減量弁当/600円**  
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。

**美浜食堂**

美浜町大藪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。



1  
メニュー  
日替  
大豆  
メニュー  
による  
ヘルシー

**ナイスバランス弁当/500円**  
毎日でも食べていただけるように美味しく、栄養バランスの良いお弁当作りをこころがけています。

**おとわ家**

若狭町相田37-7-1 ☎090-8091-1940  
営業時間/11:00~売り切れ次第 休/月曜(土・日・祝不定休)  
配達エリア/若狭町内 配達時間・曜日等/土日祝



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

**つみき日替弁当/500円**  
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/土日祝  
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  
日替  
大豆  
メニュー  
による  
ヘルシー

**みのり弁当/450円**  
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。

**みのり弁当**

高浜町事代1-57 ☎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個以上のみ配達

**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  
日替  
大豆  
メニュー  
による  
しっかり

**令和/650円**  
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。

**(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 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)  
市内配達は総額税込み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



10  
メニュー  
大豆  
メニュー  
による  
ヘルシー

**ユー・アイ弁当/500円**  
福井で馴染みのある食材を利用して心と体がホッとする家庭的な味が楽しめます。

**社会福祉法人竹伸会 総合福祉施設あけぼの園**

福井市河水町5-1-1 ☎0776-52-5575 営業時間/9:00~16:00  
休/毎週日曜、第3日曜前日の土曜 配達エリア/福井市内  
配達時間・曜日等/10:00~14:00 配達の場合、10食から受けします。



要予約  
3日前  
までに  
大豆  
メニュー  
による  
しっかり

**にじいろプレミアム弁当/2,160円<sup>①</sup>**  
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 休/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  
①10個以上から配達します。配達エリアや注文個数については連絡ください。締切、変更、取消は受取日の3日前までをお願いします。  
②テイクアウトが主ですが、イベント等への宅配には要相談



2  
メニュー  
要予約  
前日  
までに  
月替  
大豆  
メニュー  
による  
ヘルシー

**にじいろランチ/1,430円<sup>②</sup>**  
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。



1  
メニュー  
要予約  
3日前  
までに  
大豆  
メニュー  
による  
ヘルシー

**健幸ヘルシー弁当/1,000円**  
地産産の野菜やお米を使っています。彩り豊かなお弁当で身体も心も健幸になってください。

**うおまさcafé**

大野市明倫町9-10 ☎0779-66-2745  
営業時間/ランチ11:30~15:00 休/毎週火曜、日曜  
テイクアウトが主ですが、イベント等への宅配については要相談



**焼き鮭弁当/464円**

当社手作りの煮物・天ぷらを中心に、丁度よい塩加減の焼鮭、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)  
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/464円**

2  
メニュー  
ヘルシー



1  
メニュー  
要予約  
3日前  
までに  
大豆  
メニュー  
による  
しっかり

**おがまち弁当/1,000円**  
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

店舗名	所在地	営業時間	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 ヴィオ店	大野市鍛掛	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 勝山店	勝山市荒土町新保	9:30~20:00





**1**メニュー

大豆メニューによる

日替

しっかり

**げんき弁当/おかずのみ515円**  
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 個人宅の配達不可



**1**メニュー

要予約  
1~2日  
前日12:00  
までに

大豆メニューによる

日替

しっかり

**手づくりお弁当/540円**  
手作りでなつかしく、あたたかさのあるお弁当を目指しています。

**しながわ**  
鯖江市杉本町36-1 ☎0778-51-1602  
営業時間/9:30~18:30 休/日曜(事前に注文があれば応じます)  
配達エリア/事前に注文いただければご相談に応じます。



**1**メニュー

要予約  
当日9時  
までに

大豆メニューによる

日替

ヘルシー

**あいらんち/370円**  
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 休/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。



**1**メニュー

要予約  
前日12:00  
までに

大豆

ヘルシー

**越前市のコシヒカリと野菜を食べるお弁当/500円**  
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)  
休/土曜、日曜、祝日  
配達エリア/要相談 配達時間・曜日等/12:00



**1**メニュー

要予約  
当日9時  
までに

大豆メニューによる

日替

しっかり

**普通食/500円**  
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

大豆

日替

しっかり

**げんげん弁当/650円~**  
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

大豆

日替

しっかり

**げんげん弁当/600円**  
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  
注文数が多い場合

大豆

日替

しっかり

**げんげん弁当/600円**  
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 休/土曜、日曜、祝祭日  
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  
10個以上  
から対応

大豆

日替

ヘルシー

**美浜げんげん弁当/1,200円**  
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)**  
美浜町郷市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  
3日前  
までに

大豆メニューによる

日替

しっかり

**日替り弁当/570円**  
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**  
若狭町下中11-27-1 ☎0770-62-2590  
営業時間/8:30~17:10 休/日曜(特別な場合は要相談)  
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  
個人宅への宅配については要相談

## 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・副菜を組み合わせて食べましょう

**副菜**  
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。

**主食**  
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。



**主菜**  
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。

**その他**  
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。





## 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!

「まごわやさしいヨ」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



## 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】

**ふくい健幸美食味噌汁**

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



**(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って、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 / たっぶ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  
による  
ヘルシー



**FBC**

福井市大和田2-510

水曜日を「ノーマルデー」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“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



**福井県警察本部  
機動隊**

福井市荒木新保町3-12

【提供メニュー】

**旨みそ汁**

一杯のお味噌汁で沢山のお野菜が摂れるっていいですね。そんなお味噌汁を毎日のランチのお供にしました。

4  
メニュー  
日替  
大豆  
メニュー  
による



**(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)ユアーズホテルフクイ 福井市大手3丁目12-20



【提供メニュー】

**ヘルシー定食**

焼き魚に三国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。

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

【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  
ヘルシー



**(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 / きのことたっぷりオムライスランチ / カラフル豚丼定食**



**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**  
あわら市花乃社2丁目10番28号

「健康経営を進める体制強化」「社員の实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)」「ストレスマネジメントの強化」「ヘルシステラシーの向上」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 あわら市花乃社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**



**福井地鶏の塩麹唐揚げセット**

5  
メニュー

日替

大豆  
メニュー  
による

ヘルシー



**鬼おろしで食べるさばの竜田揚げセット**



**越のルビーのトマト麻婆豆腐セット**

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**  
宮崎工場 越前町小曾原108-100  
武生事業所 越前市岡本町13-1

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がけセット**

5  
メニュー

日替

大豆

ヘルシー



**大豆DEキーマカレーセット**



**大豆パッツァセット**

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)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

【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、健康で活が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**  
若狭の旬の産物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

ふくい 100彩ごはん

# 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。



- 主食 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!





# 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

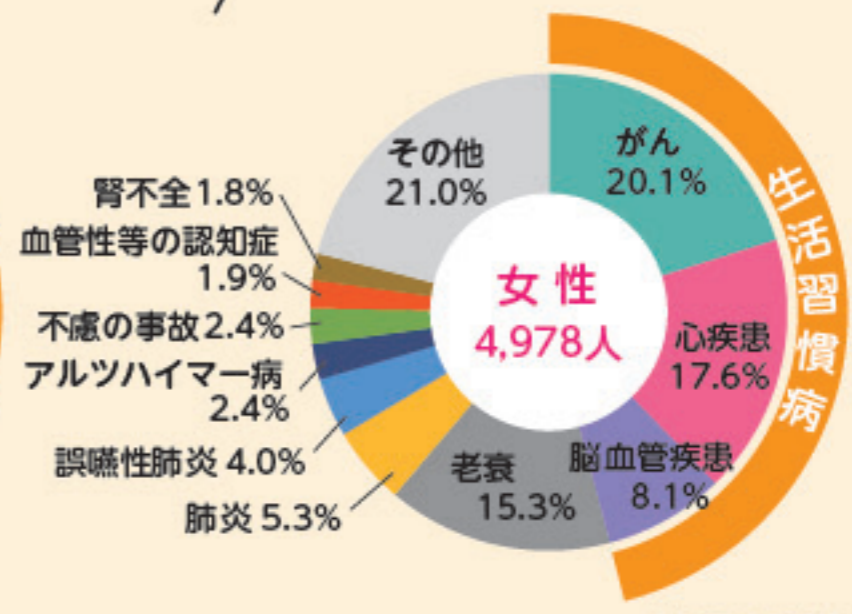
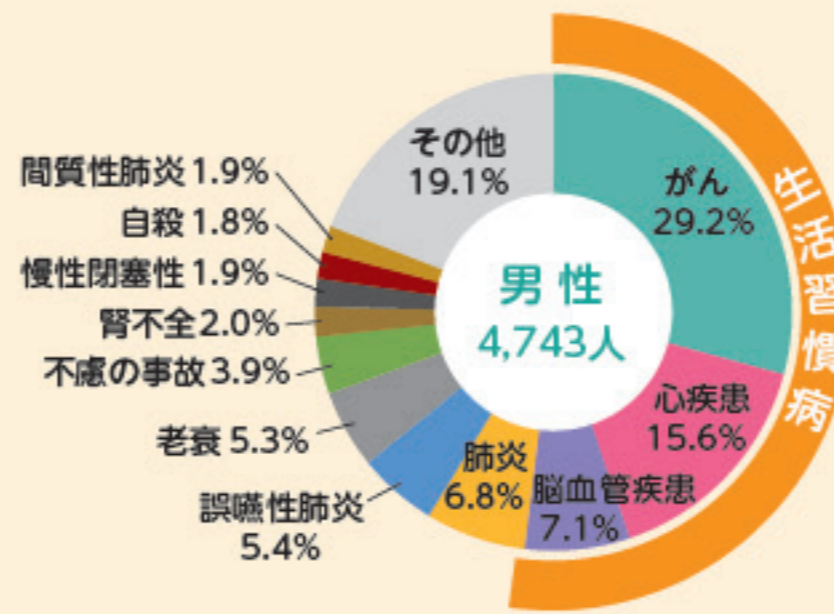
女性 87.84歳 全国19位

【都道府県別生命表】



## 主な死因 (令和3年)

死因の上位は生活習慣病です。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！

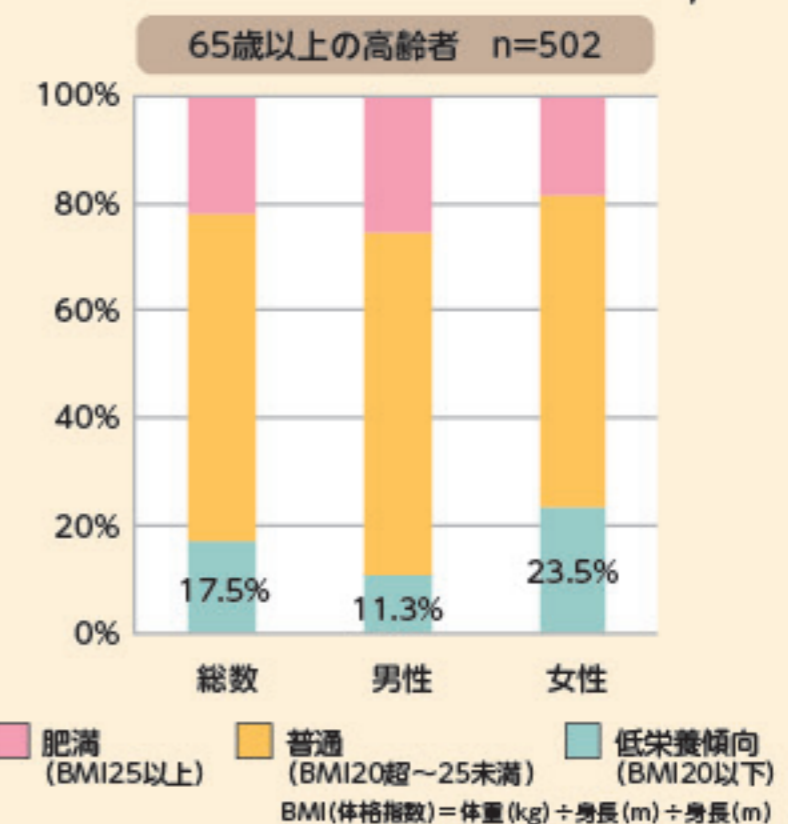
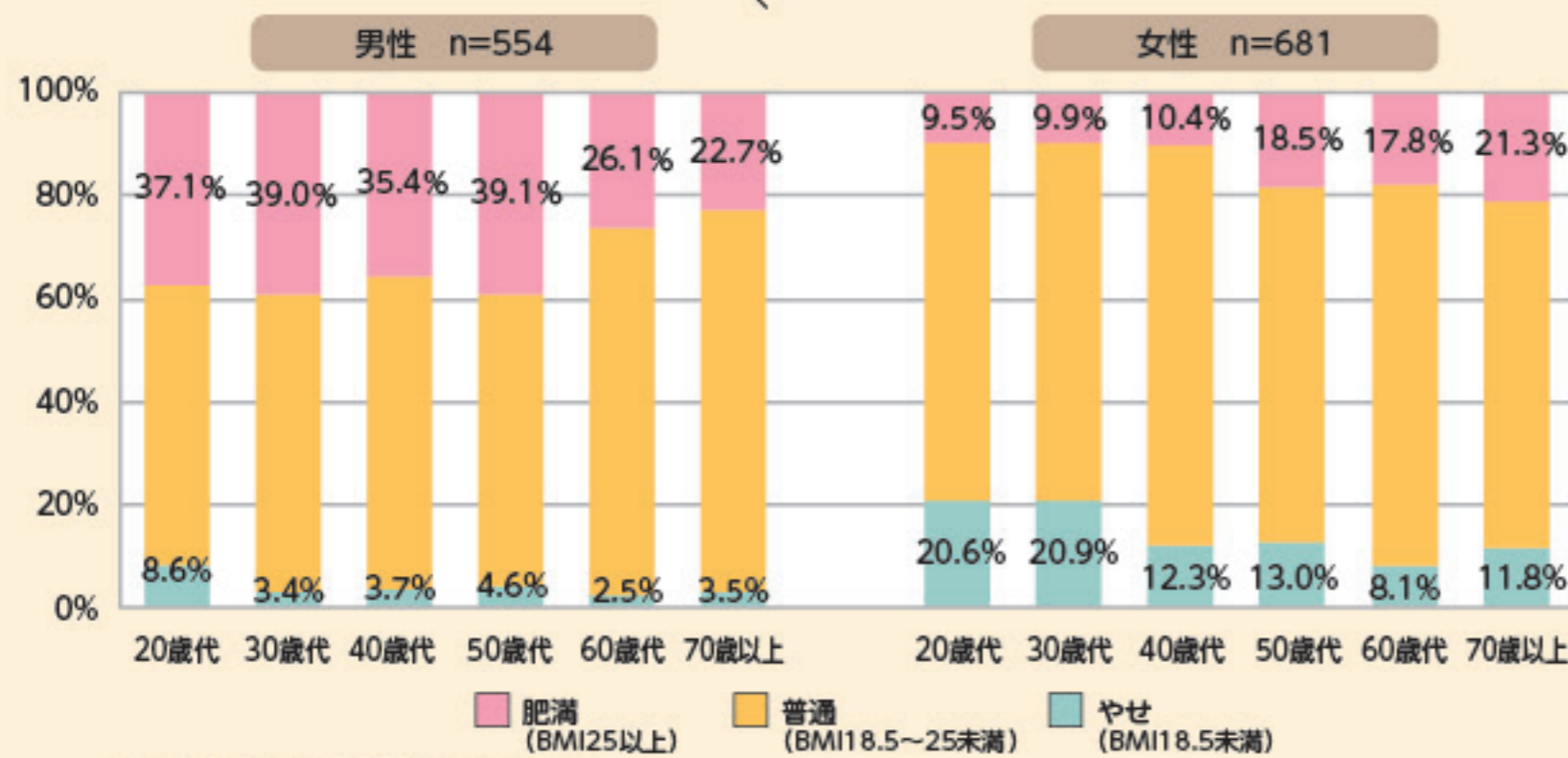


【人口動態統計】

## 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5人に1人が低栄養傾向です



## 1日の野菜摂取量 (令和4年)

男性 243g(全国288g)

女性 254g(全国274g)

目標 350g/日以上



【全国:令和元年国民健康・栄養調査】

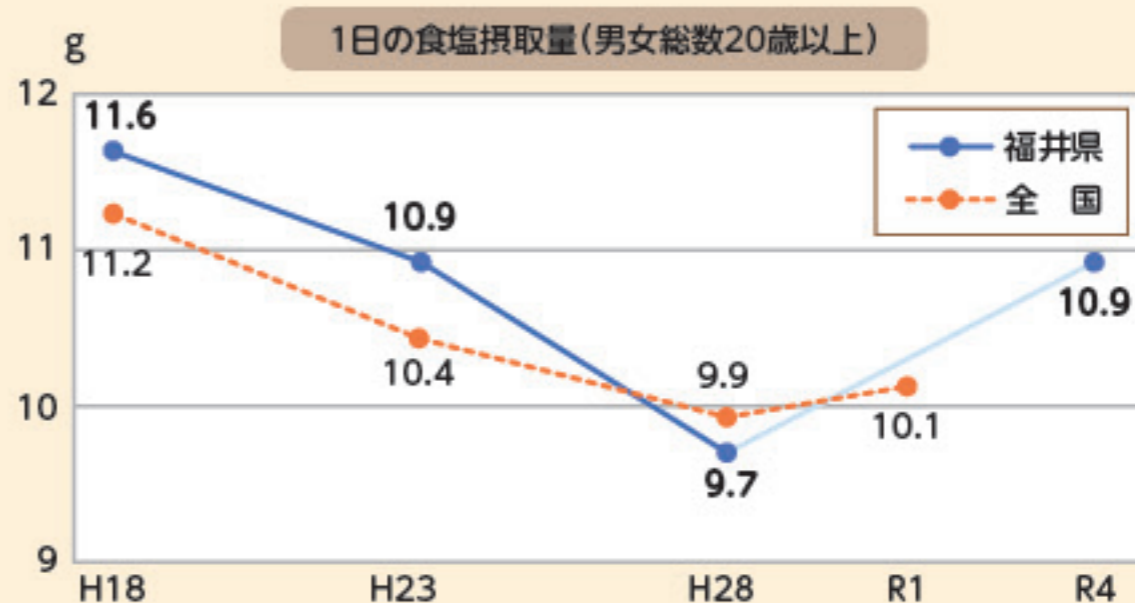
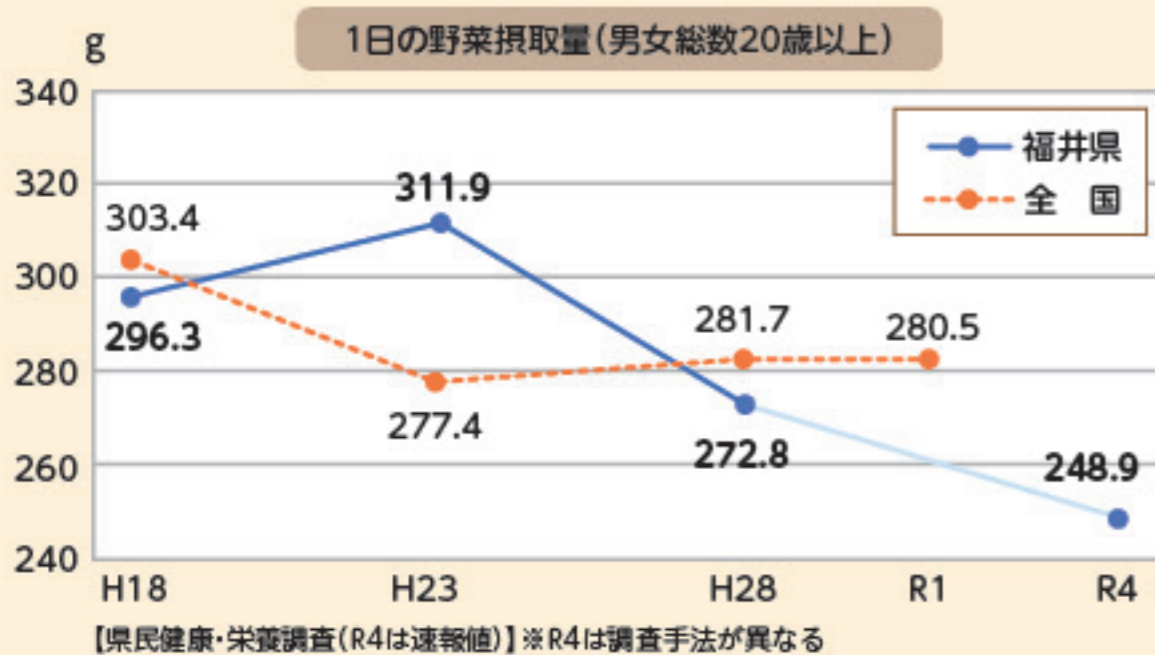
## 1日の食塩摂取量 (令和4年)

男性 11.9g(全国10.9g)

女性 9.9g(全国 9.3g)

目標 男性:8.0g未満  
女性:7.0g未満

【全国:令和元年国民健康・栄養調査】



## 年間支出額 (令和2年～令和4年平均)

主食以外の調理食品 98,357円 全国2位

【令和3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2年～令和4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
- 全国3位 ●やきとり

【令和4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。

