

# あわら市・坂井市版 ふくい100彩ごはん

からだに

やさしく、

おいしく、

作りました。



1

福井の食文化を活かしながら

低塩分、野菜を多く使用した

バランスのとれた食事。

それが!

# ふくい 100彩ごはん



2

# 健康長寿を考えたら

「食卓を美味しくヘルシー」になりました。

## 平均寿命 (令和2年)

男性 81.98歳 全国7位

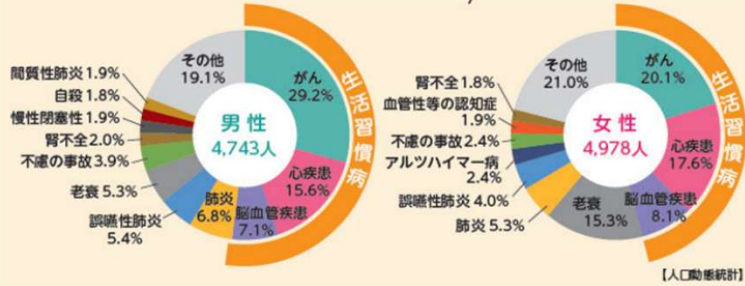
女性 87.84歳 全国19位

【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!



ふくい  
100 彩ごはん  
福井県認証

# 健康長寿を考えたら

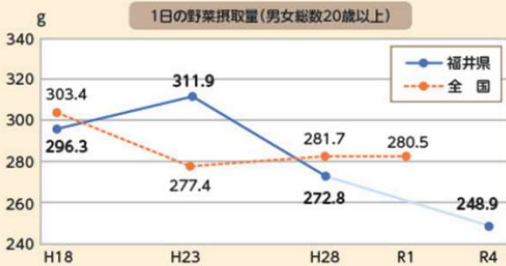
「食卓を美味しくヘルシー」になりました。

## 1日の野菜摂取量 (令和4年)

男性 243g(全国288g)

女性 254g(全国274g)

【全国・令和元年国民健康・栄養調査】



【県民健康・栄養調査 (R4は速報値)】※R4は調査手法が異なる

## 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)

【全国・令和元年国民健康・栄養調査】



# 健康長寿を考えたら

「食卓を美味しくヘルシー」になりました。

## 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!

中食と外食を健康に留意したら、みんなが健康になるかも!



さすが四半世紀の間、共働き率日本一の福井県。調理された物を持ち帰る「中食」が利用されているなあ。

## 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 ●天ぶら・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)】

5

# 「ふくい100彩ごはん」は3種類

## 定食・弁当・配食

一般の人が、主食・主菜・副菜が整えられた食事  
「ヘルシー」と「しっかり」の2種類

## 惣菜

一般の人が、中食として購入できるおかず  
「煮物」と「揚げ物」、「炒め物・和え物・サラダ」の3種類

## 社員食堂

社員が、主食・主菜・副菜が整えられた食事  
「汁物」と「定食」の2種類

6

# 定食・弁当・配食の認証条件

## ヘルシー

- 主食・主菜・副菜がそろっている
- 500～750kcal程度のカロリー
- 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

- 主食・主菜・副菜がそろっている
- 主食量が(ごはんの場合)150～200g程度
- 塩分控えめ(全体の食塩相当量は3gまで)
- 肉,魚のいずれか(または組み合わせ)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
- 調理済み食品の組み合わせの場合、組み合わせモデルやPOP等で分かりやすく提示している

合言葉は  
まごわやさしいヨ!  
であります。



7

# 「まごわやさしいヨ」とは?

ま	ご	わ	や	さ	し	い	ヨ
め	ま	か	さ	か	い	も	ー
豆類	種実類	め	い	な	た	いも類	グ
		海藻類	野菜類	魚介類	け		ル
					きのこ類		ト

たんぱく質・鉄分・カルシウム  
食物繊維などを補ってくれる!

不足しがちな栄養素を補うコツは、  
「まごわやさしいヨ」の食材を取り入れること!  
ちょっとプラスしたり置き換えてみたり、  
試してみてください!

乳類

8



# 惣菜・社員食堂の認証条件

## 単品の調理済み食品(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: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:3つの基準を満たす  
(1パック1人前あたり)
  - ①野菜重量:100~200g
  - ②カロリー:150kcal以下
  - ③食塩相当量:1g以下

## 社員食堂

- 定食:定食・弁当・配食の  
「ヘルシー」と「しっかり」に  
準ずる。
- 汁物(みそ汁、スープ等):  
以下の2つの基準を満たすこと  
(1人前あたり)
  - 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

9

# あわら市



からだにやさしく、おいしく、作る

10

# お店で食べるメニュー



オムライスサラダセット / 1,000円

洋食 源の屋



ヘルシー

えちぜん鉄道  
あわら湯のまち  
駅近く  
老舗洋食店の  
名物オムライス

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

まごわやさしいランチ / 2,200円

村カフェ とき

ランチ・ドリンク・おやつ付



ヘルシー



大豆

月替

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。

あわら市菅野48-5  
☎080-2955-0712  
11:30～15:00(ラストオーダー14:00)  
休: 不定休、完全予約制

11

# お店で食べるメニュー



豚しゃぶおろしポン酢定食 / 880円

余熱館 ささおか

← このメニューはここでも食べられます!



ヘルシー

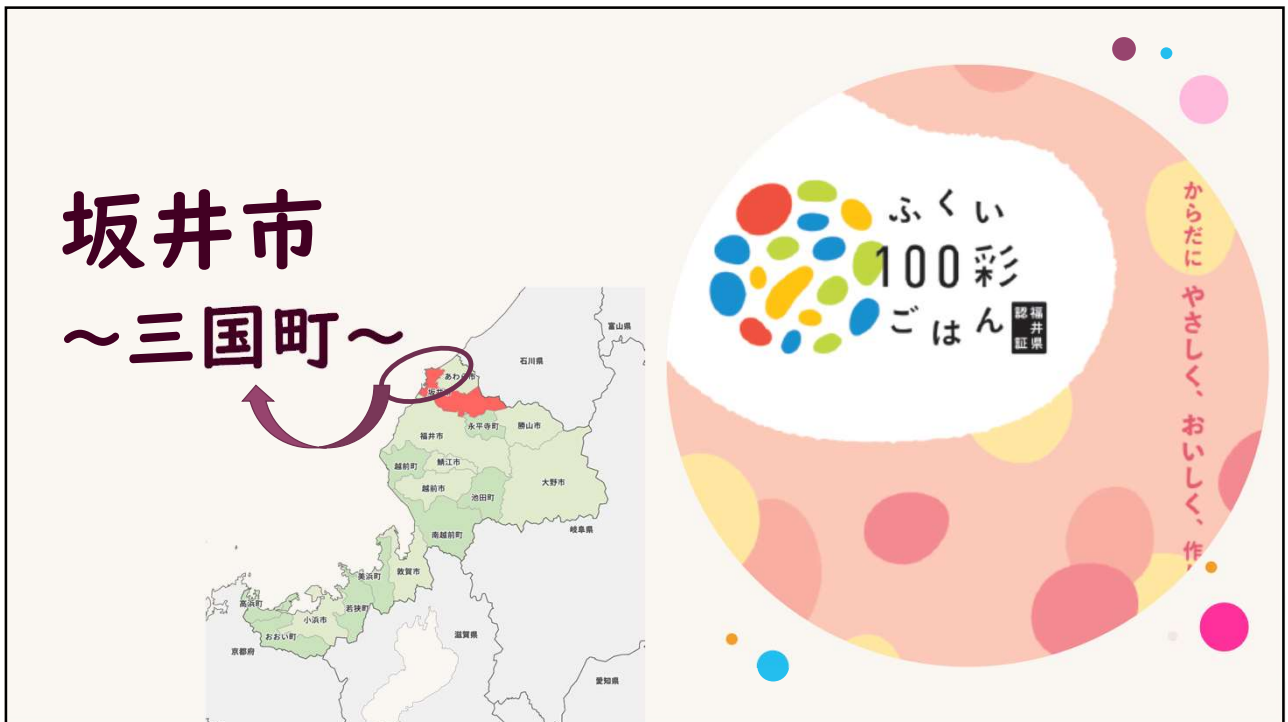
大豆

やわらか白山ポーク  
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。

あわら市笹岡32-88-2  
☎0776-74-2221  
11:00～22:30  
休: 毎月第3月曜日 ※祝日の場合は翌日に振り替え

- 三国温泉 ゆあぽーと  
坂井市三国町宿2丁目18-1
- 大野市健康保養施設 あっ宝んど  
大野市南新在家26-101
- 御食国若狭おばま 濱の湯  
小浜市川崎3-4 食文化館内

12



13

## お店で食べるメニュー

ベジキューブランチ / 1,200円

**川合農園+café**



ヘルシー

☎

野菜の食べ方を様々に提案。パンも自家製米麴を練りこんで焼き上げています。

坂井市三国町  
新保97-23-38  
☎0776-82-6239  
11:30~17:00  
休:水曜日、木曜日

## 豚しゃぶおろしポン酢定食 / 880円

**三国温泉 ゆあぽーと**



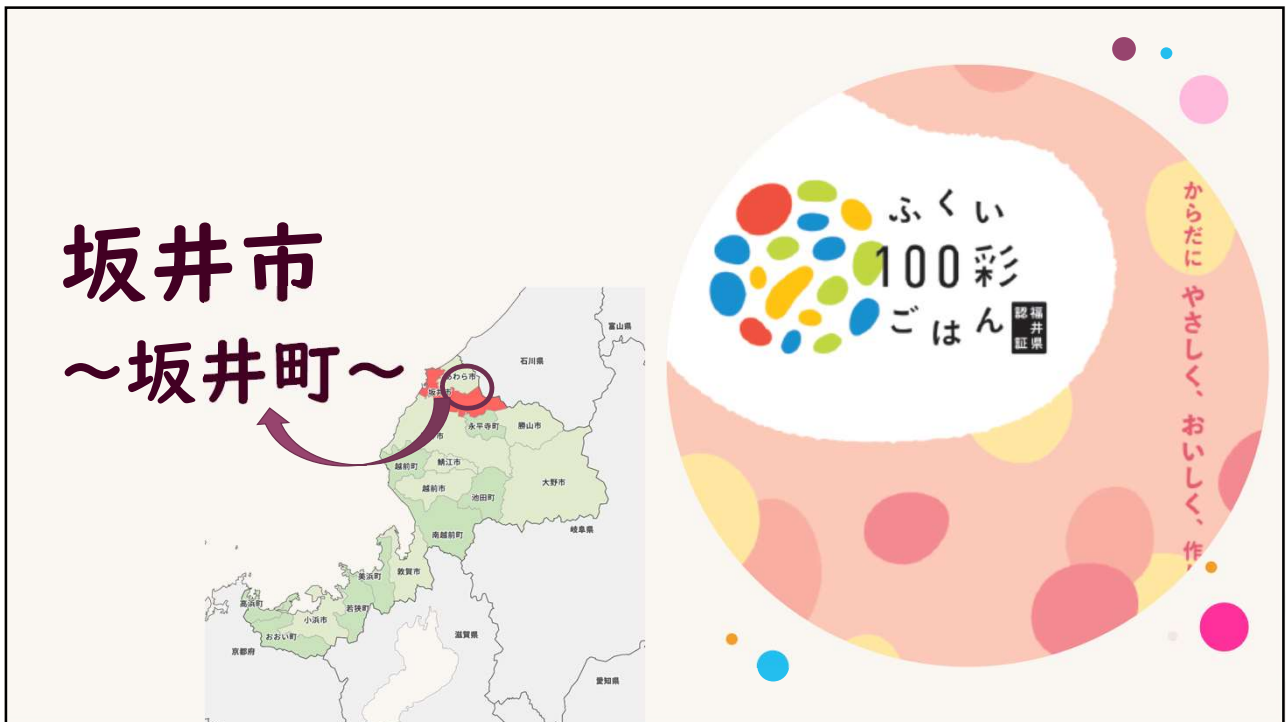
ヘルシー

大豆

やわらか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。

あわら市笹岡32-88-2  
☎0776-74-2221  
11:00~22:30  
休:毎月第3月曜日 ※祝日の場合は翌日に振り替え

14



15

## お弁当のメニュー

ふくい 100 彩 ごはん 福井県 認定

銀鮭の塩焼き弁当 / 537円

PLANT-2 坂井店

このメニューはここでも食べられます!



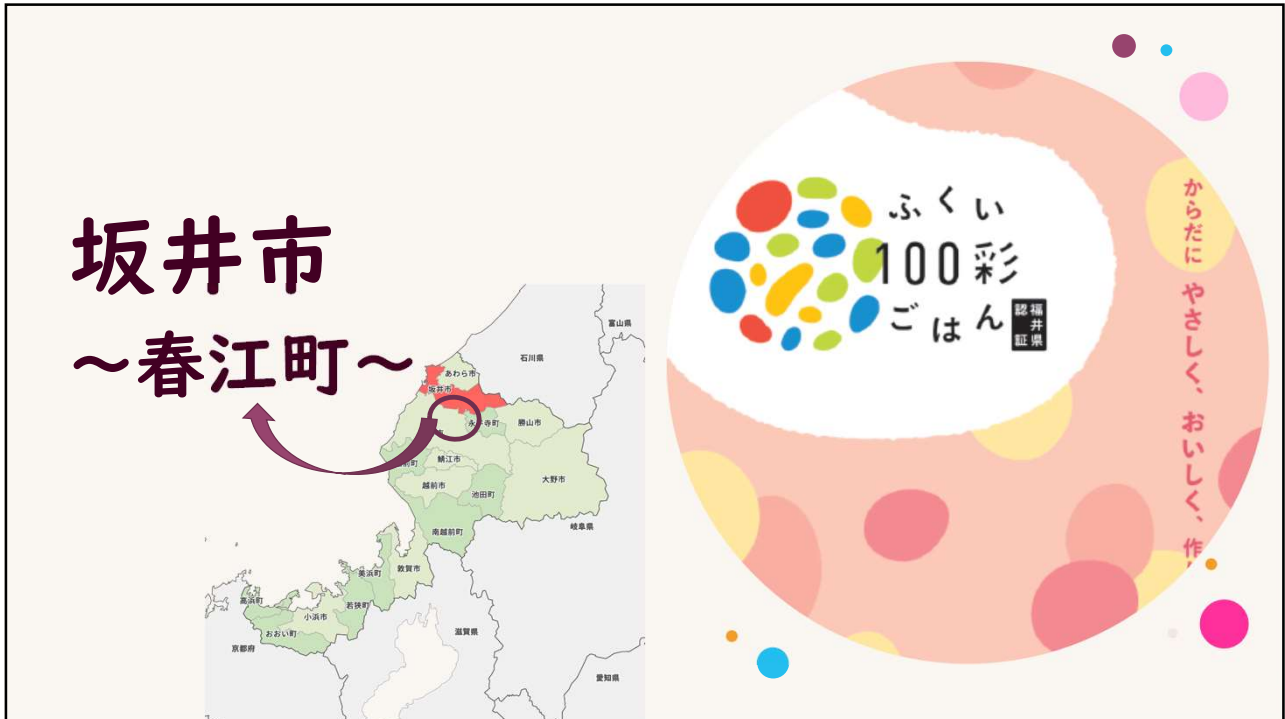
**弁当**

店内焼きの「銀鮭塩焼き」  
手作りの「肉じゃが」  
「薄衣の鶏もも唐揚げ」  
自慢の美味しい惣菜  
を詰め込みました。  
※日・時間によって  
取り扱いがない場合も  
ございます。また、  
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。

坂井市坂井町下新庄15-8-1  
☎0776-72-0011  
8:00～21:00  
年中無休

- PLANT-3 清水店  
福井市三宿町21号4番地
- PLANT-2 上中店  
若狭町脇袋11-12-1

16



17

## お店で食べるメニュー



ふくい 100 彩ごはん  
福井県 認定

おまかせランチ(ドリンク付き) / 1,300円

### kimama café&relaxation



ヘルシー

予約

大豆

月替

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。

坂井市春江町江留下3-15  
 窓0776-51-1196  
 10:00~18:00  
 休: 木曜日 (不定期で連休あり)

18



# お弁当のメニュー



ふくい100彩ごはんたっぷり野菜のソースかつ丼弁当 / 626円

ふくい100彩ごはん彩り幕の内弁当 / 626円

このメニューは  
 ← ここでも食べられます!

ハーツ はるえ店



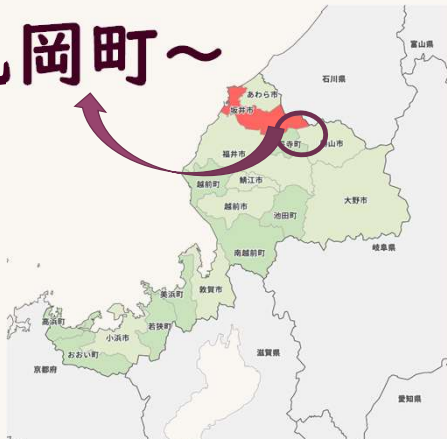
弁当  
 ヘルシー  
 予約  
 日替  
 大豆



坂井市春江町随応寺  
 9:30~21:30  
 休:1月1日、2日

- ハーツ羽水店
- ハーツ学園店
- ハーツ志比口店
- ハーツさばえ店
- ハーツ神中店
- ハーツたけふ店
- ハーツ つるが店
- ハーツ 三方五湖店
- ハーツ わかさ店

## 坂井市 ~丸岡町~



からだに  
 やさしく、おいしく、作

# お弁当のメニュー

焼き鮭弁当・さばの照り焼き弁当 / 431円



(株)かじ惣 丸岡インター店

このメニューはここでも食べられます!



弁当

しっかり



坂井市丸岡町里丸岡  
9:30~20:00  
年中無休(店舗により年1日程度お休み)

- (株)かじ惣 リブレ店  
大野市月美町
- (株)かじ惣 ヴィオ店  
大野市鋤掛
- (株)かじ惣 勝山店  
勝山市荒土町新保

# お惣菜メニュー



からだにやさしく、おいしく、作る

# お惣菜のメニュー



肉コロッケ

ふれあいパーク三里浜



惣菜

国産和牛を使用しており、すべて手作りの為、土日だけの販売となります。

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回水曜日

がんもと煮卵 ・ いも天

産直市場ピアファーム



惣菜

大豆

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。

地元のがんもと当店特製のタレで作った煮玉子を一緒に詰めました。自慢の一品です。

坂井市三国町錦4-2-55  
☎0776-63-5640  
9:00~18:00 休/日曜日、年末年始



23

# お惣菜のメニュー



北海道まるごと牛肉コロッケ

ハーツ はるえ店



惣菜

坂井市春江町随応寺  
9:30~21:30  
休:1月1日、2日



このメニューは  
ここでも食べられます!

- ・ ハーツ羽水店
- ・ ハーツ学園店
- ・ ハーツ志比口店
- ・ ハーツさばえ店
- ・ ハーツ神中店
- ・ ハーツたけふ店
- ・ ハーツ つるが店
- ・ ハーツ 三方五湖店
- ・ ハーツ わかさ店

24

# お惣菜のメニュー



厚揚げ煮 ・ さつまいも天・かぼちゃ天

バロー 丸岡店・春江店・金津店



## 惣菜

バロー丸岡店:坂井市丸岡町東陽 10:00~20:00  
 バロー春江店:坂井市春江町随応寺 10:00~21:00  
 バロー金津店:あわら市大溝 10:00~20:00  
 年中無休

このメニューは  
 ここでも食べられます!

- バロー新田塚店
  - バロー米松店
  - バロー福井南店
  - バロー豊岡店
  - バローやしろ店
  - バロー久喜津店
  - バロー森田店
- をはじめ、バロー各店で販売

# お惣菜のメニュー



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  
 ロース豚かつ・お揚げさんの煮たの・油揚げと根菜のにしめ

アル・プラザアミ



## 惣菜

アル・プラザアミ店:坂井市春江町随応寺 9:30~20:00  
 臨時休業有り

このメニューは  
 ここでも食べられます!

- アル・プラザベル店
- フレンドマート開発店
- アル・プラザ鯖江店
- アル・プラザ武生店
- アル・プラザ敦賀店



# お惣菜のメニュー



きのこ入りひじき煮・厚揚げの煮たの・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・旨い!煮豚

このメニューは

ハニー新鮮館 まるおか

ここでも食べられます!



惣菜

ハニー新鮮館まるおか:坂井市丸岡町一本田 9:00~21:00

- ハニー新鮮館 こぶし通り
- ハニー新鮮館 三番通り
- ハニー新鮮館 大野インター
- ハニー新鮮館 かつやま
- ハニー新鮮館 DienStoreえもり中
- ハニー新鮮館 つくし野
- ハニー新鮮館 灯明寺
- ハニー新鮮館 みのり
- ハニー新鮮館 大安寺

27

# お惣菜のメニュー



焼き鮭弁当・さばの照り焼き弁当 / 431円

(株)かじ惣 丸岡インター店

このメニューはここでも食べられます!



惣菜

坂井市丸岡町里丸岡  
9:30~20:00  
年中無休(店舗により年1日程度お休み)

- (株)かじ惣 リブレ店  
大野市月美町
- (株)かじ惣 ヴィオ店  
大野市鋸掛
- (株)かじ惣 勝山店  
勝山市荒土町新保

28



# お惣菜のメニュー

福井名物厚揚げの肉詰め

肉のつるや ピアゴ丸岡店

このメニューはここでも食べられます!



惣菜

大豆

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。

坂井市丸岡町一本田  
10:00~21:00 休:不定休

問い合わせ先:(株)つるや ☎0776-66-0414  
坂井市丸岡町谷町2丁目17-1

- 肉のつるや  
アピタ福井大和田店
- 肉のつるや彩り亭  
ドン・キホーテ福井店
- 肉のつるや彩り亭  
ドン・キホーテ敦賀店

29

# 個人向け配食



からだにやさしく、おいしく、作る。

30

# 配食のメニュー



普通食 / 594円・健康ボリューム食 / 734円

宅配クック123 坂井・あわら店

普通食

予約

日替

しっかり

健康ボリューム食



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になっております。

坂井市坂井町下新庄3-85 ☎0776-89-1448 休:1月1日~1月3日  
 営業時間:9:00~18:00 配達時間:(昼食)9:00~12:00(夕食)14:00~18:00  
 配達エリア:福井市、坂井市、あわら市、越前市全域、鯖江市(一部を除く)

# 配食のメニュー



まごころおかず / 616円

ワタミ(株)福井坂井営業所

しっかり

予約

日替

大豆



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。

配達エリア: 福井市、坂井市(一部地域を除く)  
 配達時間:9:00~17:00

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

このメニューは  
 ここでも食べられます!

## ・福井中央営業所

福井市、永平寺(一部地域を除く)

## ・福井鯖江営業所

鯖江市、越前市(一部地域を除く)

- ・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

# 配食のメニュー



バランス弁当(ごはんとおかず) / 500円

おまかせ弁当 / 500円

## はま郷

## フクイヤ



しっかり

予約

日替

大豆

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)でも販売しています。

坂井市三国町米納津10-15  
 電話0776-82-3537  
 営業時間: 11:30~14:00(土日)  
 平日: 弁当のみ  
 休: 月曜日

配達エリア: 坂井市三国町内  
 配達時間: 10:00~11:00(火~金曜)



しっかり

予約

日替

大豆

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。

坂井市丸岡町谷町2-21  
 電話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: 時間、曜日応相談

# 社員食堂



# 社食のメニュー



焼き鯖ちらし寿司弁当・厚揚げの油淋鶏風定食・きのこたっぷりオムライス  
カラフル豚丼定食・ゴロゴロ根菜カレーピラフ温玉添え

(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。



<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。



<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、噛み応えアップ・食物繊維たっぷりランチに仕上がりました。

ヘルシー

日替

大豆

35

# 社食のメニュー



野菜たくさん定食

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。



野菜たくさん定食

ヘルシー

日替

大豆

36



# 社食のメニュー



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・福井地鶏の塩麴唐揚げセット・鬼おろして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

## (株)金津村田製作所



あわらし市花乃杜2丁目10番28号

「健康経営を進める体制強化」「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）」「ストレスマネジメントの強化」「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。



ヘルシー

日替

大豆



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。

からだに

やさしく、おいしく、  
作りました。

ちょっと気になったのなら  
一度、おいでください。  
最後までご覧いただき、  
ありがとうございました。

