

えらんで

けん

こう

そう

ざい

健康惣菜

レシピブック

Yummy!





目次

えらんで健幸惣菜は、こうして誕生！……………	3
えらんで健幸惣菜とは……………	4
株式会社杏林堂薬局 竜洋店……………	5
株式会社杏林堂薬局 浜岡店……………	6
株式会社静鉄ストア……………	7
株式会社天神屋……………	8
株式会社ファミリーマート……………	9
マックスバリュ東海株式会社……………	10
生活協同組合ユーコープ……………	11

県内の食品を販売している店舗（スーパー、コンビニ等）に募集し、御提案いただいた組み合わせを掲載しています。（企業名の五十音順に掲載）
※掲載した情報は本冊子作成時点の内容です。

えらんで健幸惣菜は、こうして誕生！

組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事につながる『おかず』を「しずおか健幸惣菜」として社員食堂や弁当・惣菜販売店などでお届けしています。



という声におこたえして

県内の食品販売店（スーパー、コンビニ等）に、店舗で扱っている商品を使って「しずおか健幸惣菜」の基準を満たした**栄養バランスのとれた組み合わせ**を募集しました。今回、御提案いただいた事例を御紹介します！



しずおか健幸惣菜の基準 令和4年11月改定

※下記の基準は、働き盛り世代対象（ ）の範囲を推奨
※区分「1食（弁当）」は、主食（ごはん等）・主菜・副菜の組み合わせ

区分	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g) (きのこ・海藻・いも類を含む)	肉・魚・卵・大豆製品 の量 (g)
主菜	550kcal 未満	2.2g 未満 (2g 未満)	付け合わせを含めて 合計 50g 以上	70 ~ 150g (90 ~ 150g)
副菜	200kcal 未満	1.2g 未満 (1g 未満)	2種類以上 合計 70g 以上	—
一皿で主菜・副菜	450 ~ 650kcal	3.2g 未満 (2.7g 未満)	2種類以上 合計 120g 以上	70 ~ 150g (90 ~ 150g)
1食 (弁当)	600 ~ 850kcal 主食 200 ~ 350 副食 400 ~ 600	3.3g 未満 (2.8g 未満)	2種類以上 合計 120g 以上	70 ~ 150g (90 ~ 150g)

作ってみたい！

● 県HP「しずおか健幸惣菜レシピ」掲載中！



● クックパッド「静岡県ちゃっぴー」のキッチンにレシピ掲載中！



えらんで 健幸惣菜とは

忙しい毎日、時間のない中でも
元気に、楽しく食事したい！
そんな時に、簡単に、時短で、
元気になれる組み合わせを、
提案します。





がっつり
たんぱく質
強化ランチ

使用した商品



サラダコスモ
ブロッコリーの
新芽プレミアムサラダ
サラダクラブ
焙煎胡麻ドレッシングミニパック

杏林堂 竜洋店



はごろもシーチキン
Smile プチ 旨塩ごま油

杏林堂 竜洋店



キューピーのたまご
ゆでたまごほんのり塩味

杏林堂 竜洋店



はくばく
十六穀ごはんパック

杏林堂 竜洋店



ホテイフーズ 缶詰
やきとりたれ味

杏林堂 竜洋店

合計金額 749円(税込) 2026年1月1日現在

・一部店舗ではお取り扱いのない場合がございます。
・商品によっては、取り扱い終了またはパッケージ、内容量など変更となっている場合がございます。

栄養価ほか

エネルギー/672kcal 野菜類/120g 食塩相当量/2.9g 肉・魚・卵・大豆製品の使用量/140g

アレルギー表示

卵、小麦、ごま、大豆、りんご、鶏肉

野菜と大豆が
たっぷり摂れる
組み合わせです

さらに食べやすく...
コッペパンに
ソーセージとサラダを
挟んでサンドイッチ風に

使用した商品



クノール
ポタージュで食べる豆と野菜
深いコクの完熟トマト

杏林堂 浜岡店



ヤマザキ コッペパンたまご

杏林堂 浜岡店



yummy!



ニッスイ
速筋タンパクソーセージ
減塩 MSC

杏林堂 浜岡店



サラダクラブ
ブロッコリースーパースプラウト入り
ミックスサラダ

杏林堂 浜岡店

合計金額 824円(税込) 2026年1月1日現在

・一部店舗ではお取り扱いのない場合がございます。
・商品によっては、取り扱い終了またはパッケージ、内容量など変更となっている場合がございます。

栄養価ほか
エネルギー/605kcal 野菜類/270g 食塩相当量/3.1g 肉・魚・卵・大豆製品の使用量/118g

アレルギー表示
かに・小麦・卵・乳・大豆、鶏肉、豚肉



季節の緑野菜
をプラス



使用した商品



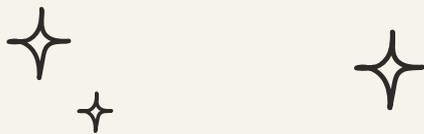
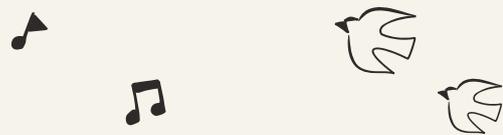
緑野菜のごま和え

しずてつストア



ハンバーグ弁当
(デミグラスソース)

しずてつストア



合計金額 **828**円(税込) 2026年1月16日現在

・一部店舗ではお取り扱いのない場合がございます。
・商品によっては、取り扱い終了またはパッケージ、内容量など変更となっている場合がございます。

栄養価ほか

エネルギー/720kcal 野菜類/133g 食塩相当量/3.0g 肉・魚・卵・大豆製品の使用量/85g

アレルギー表示

小麦、卵、乳、その他(大豆・牛肉・鶏肉・豚肉・ごま)



しぞ〜かおでんと
おむすびセットを
組み合わせた、
満足感のある
ひと品です

使用した商品



おむすびセット
天神屋



おでん
やげん軟骨つくね、大根、
バタ練りこんにやく

天神屋



合計金額 1,023円(税込) 2026年1月16日現在

・一部店舗ではお取り扱いのない場合がございます。
・商品によっては、取り扱い終了またはパッケージ、内容量など変更となっている場合がございます。

栄養価ほか
エネルギー/629kcal 野菜類/220g 食塩相当量/3.2g 肉・魚・卵・大豆製品の使用量/102.5g
アレルギー表示
小麦、卵



温泉たまごをサラダにのせて、
野菜と一緒に食べると、
付属のタレ分が減塩に。



ファミマの人気商品
のファミチキで
組み合わせを
考えてみました。



使用した商品



1/3 日分の野菜サラダ
ドレッシング焙煎ごま

株式会社ファミリーマート



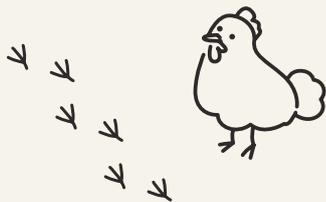
温泉たまご

株式会社ファミリーマート



ファミチキ

株式会社ファミリーマート



合計金額 **725**円(税込) 2026年3月10日現在

・一部店舗ではお取り扱いのない場合がございます。
・商品によっては、取り扱い終了またはパッケージ、内容量など変更となっている場合がございます。

栄養価ほか

エネルギー/469.7kcal 野菜類/120g 食塩相当量/2.2g 肉・魚・卵・大豆製品の使用量/約170g
※食塩相当量について、温泉たまご付属のタレは使用しない設定で算出

アレルギー表示

小麦、卵、乳、その他(ごま・大豆・鶏肉)





魚をおいしく 手軽に摂ろう

使用した商品



トップバリュ
そのまま食べられる
キャベツのミックスサラダ
イオン(株)



トップバリュ
さばの塩焼うす味
イオン(株)



塩むすび
マックスバリュ東海(株)
デリカ長泉工場



和日彩々
手巻きおにぎりおかか
マックスバリュ東海(株)
デリカ長泉工場

合計金額 **750**円(税込) 2025年12月26日現在

・一部店舗ではお取り扱いのない場合がございます。
・商品によっては、取り扱い終了またはパッケージ、内容量など変更となっている場合がございます。

栄養価ほか

エネルギー/645kcal 野菜類/120g 食塩相当量/2.9g 肉・魚・卵・大豆製品の使用量/90g

アレルギー表示

さば: 同じ生産工程で「さけ、大豆、小麦、ゼラチン」を含んだ食品を扱っています。



グリーン
スムージーで
野菜をプラス

使用した商品



コープのイチ推し！
銀鮭海苔弁当

生活協同組合ユーコープ

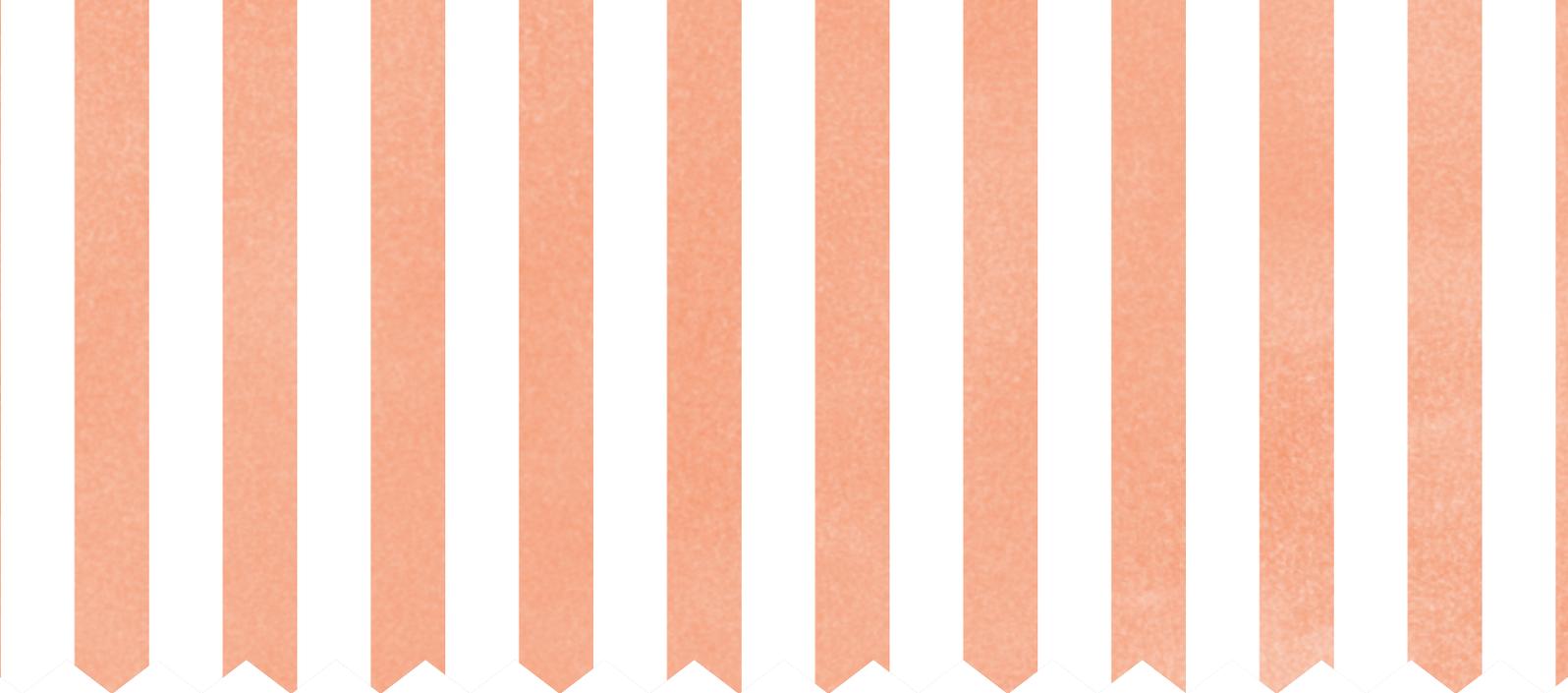
CO・OPグリーンスムージー

生活協同組合ユーコープ

合計金額 621円(税込) 2026年1月15日現在

・一部店舗ではお取り扱いのない場合がございます。
・商品によっては、取り扱い終了またはパッケージ、内容量など変更となっている場合がございます。

栄養価ほか
エネルギー/703kcal 野菜類/128g 食塩相当量/2.52g 肉・魚・卵・大豆製品の使用量/110g
アレルギー表示
小麦、卵、乳



発行

静岡県健康福祉部健康局健康増進課

〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町 9-6

TEL : 054-221-2779

令和8年3月