

ハマの元気ごはん 提供店舗一覧

(令和7年12月1日現在)

横浜市の基準を満たした栄養バランスのよい食事である「ハマの元気ごはん」(セットメニューやお弁当等)を提供する店舗です。

ぜひ、お近くの「ハマの元気ごはん提供店」で、ごはん、肉や魚、野菜が揃った食事をご賞味ください。

【登録基準と登録マーク】 エネルギーや野菜等の量などにより、6つの基準があります。

R(レギュラー)
:450~650kcal未満
女性やご高齢の方向け

例：R-A



L(ラージ)
:650~850kcal
男性や身体活動量の
高い女性の方向け

例：L-A



店舗の場所はこ
ちらから確認で
きます！



登録店舗&お弁当メニュー紹介(五十音順)



ハマの元気ごはん弁当



ハマの元気ごはん弁当



ハマの元気ごはん弁当

イオン・イオンスタイル
(11店舗)
タイプ:R-C

Aコープ (4店舗)
タイプ:R-A

スーパーマーケット リコス (6店舗)
タイプ:R-A



ハマの元気ごはん弁当



ハマの元気ごはん弁当



【R-B】



【R-C】



【L-B】



【L-C】

そとうつローゼン(26店舗)
タイプ:R-A

FUJI・Petit Marché
FUJI (17店舗)
タイプ:R-A

基準やマークについ
て詳しくはこちら⇒



登録飲食店&メニュー紹介(五十音順)

 <p>牛たんシチュー</p>	 <p>ランチメニュー 手ごねハンバーグ和風ース L-B</p> <p>ランチメニュー メカジキ香草 オーブン焼き R-C</p>	 <p>日替わり弁当(メニュー例)</p>
<p>カフェレストラン洗濯船 (磯子区) タイプ:L-B</p>	<p>カフエ・ダ イニング バー むぎや (金沢区) タイプ:L-B, R-C</p>	<p>釜利谷ふれあいカフエ (金沢区) タイプ:R-C</p>
 <p>肉野菜炒め定食</p>	 <p>自家製ハンバーグプレート L-B</p> <p>野菜たっぷり タコライスL-C</p>	 <p>和風ビビンパ丼(ランチメニュー)</p>
<p>グルメとよ(磯子区) タイプ:L-B</p>	<p>ダ イニング カフエ Banksha (金沢区) タイプ:L-B, L-C</p>	<p>TSUBAKI食堂(中区) タイプ:R-B</p>
 <p>蒸し鶏とサラダのお弁当</p>	 <p>ステーキ ガーリックライス</p>	 <p>赤ワインソース ビリッと ネギ醤油 塩コショウ</p>
<p>Deli&Cafe メルヘン (金沢区) タイプ:R-C</p>	<p>フィオーレ(戸塚区) タイプ:L-C</p>	<p>福々むすび(中区) はまポーク トンテキ定食 タイプ:L-B</p>
 <p>しょうが焼き(中盛ライス)</p>	 <p>ごろごろ野菜のスパイシーカレー</p>	 <p>WABISUKE 魚の膳(ランチメニュー)</p>
<p>レストランシン(磯子区) タイプ:L-C</p>	<p>わくわくカフエ(南区) ※第3月曜日 11-15時のみ営業 タイプ:R-B</p>	<p>WABISUKE(金沢区) タイプ:L-B</p>