

# 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

イオン・イオンスタイル  
(11店舗)  
タイプ: R-C



ハマの元気ごはん弁当

Aコープ (4店舗)  
タイプ: R-A



ハマの元気ごはん弁当

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

そうてつローゼン(26店舗)  
タイプ: R-A



ハマの元気ごはん弁当

FUJI・Petit Marché  
FUJI (17店舗)  
タイプ: R-A



【R-B】



【R-C】



【L-B】



【L-C】

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)



牛たんシチューセット



ランチメニュー  
手ごねハンバー  
グ和風ース  
L-B

ランチメニュー  
メカジキ香草  
オープン焼き  
R-C



日替わり弁当(メニュー例)

カフェレストラン洗濯船  
(磯子区)  
タイプ:L-B

カフェ・ディングバー むぎや  
(金沢区)  
タイプ:L-B、R-C

釜利谷ふれあいカフェ  
(金沢区)  
タイプ:R-C



肉野菜炒め定食



自家製ハンバー  
グプレート L-B

野菜たっぷり  
タコライスL-C



和風ビビンバ丼(ランチメニュー)

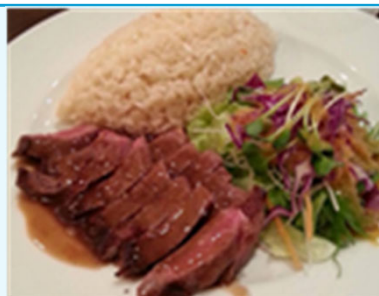
グルメとよ(磯子区)  
タイプ:L-B

ディングカフェ Banksha  
(金沢区)  
タイプ:L-B、L-C

TSUBAKI食堂(中区)  
タイプ:R-B



蒸し鶏とサラダのお弁当



ステーキ ガーリックライス



赤ワインソース

ピリッと  
ネギ醤油

塩コショウ

Deli&Cafe メルヘン  
(金沢区)  
タイプ:R-C

フィオーレ(戸塚区)  
タイプ:L-C

福々むすび(中区)  
はまポーク トンテキ定食  
タイプ:L-B



しょうが焼き(中盛ライス)



ごごろ野菜のスパイシーカレー



WABISUKE 魚の膳(ランチメニュー)

レストランシン(磯子区)  
タイプ:L-C

わくわくカフェ(南区)  
※第3月曜日 11-15時のみ営業  
タイプ:R-B

WABISUKE(金沢区)  
タイプ:L-B