

ハマの元気ごはん 提供店舗一覧

(令和7年12月15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-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



日替わりランチ



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)

オーガニックパース かれん
(港北区)
タイプ:R-C

カフェレストラン洗濯船
(磯子区)
タイプ:L-B

カフェ・ダイニングバー 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



和風ビビンパ丼(ランチメニュー)



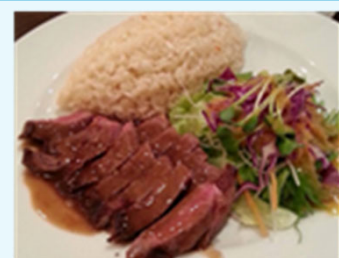
蒸し鶏とサラダのお弁当

グルメとよ(磯子区)
タイプ:L-B

ダイニングカフェ Banksha
(金沢区)
タイプ:L-B、L-C

TSUBAKI食堂(中区)
タイプ:R-B

Deli&Cafe メルヘン
(金沢区)
タイプ:R-C



ステーキ ガーリックライス



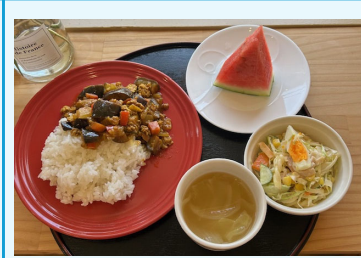
赤ワインソース

ピリッと
ネギ醤油

塩コショウ



しょうが焼き(中盛ライス)



ごろごろ野菜のスパイシーカレー

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

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 魚の膳(ランチメニュー)

WABISUKE(金沢区)
タイプ:L-B

「ハマの元気ごはん」で、手軽に健康づくり！

エネルギーや野菜の量で選べるから、あなたに
ぴったりの“元気ごはん”が見つかります。
今日のランチから、
健康づくりははじめませんか？

