

# ハマの元気ごはん 提供店舗一覧

(令和8年1月16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。

店舗の場所は  
こちらから確  
認できます！



## 登録飲食店&メニュー紹介

<p>日替わりランチ</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>大山鶏の照り焼き和風 オムライス R-C</p> <p>発芽発酵 玄米おにぎりプレート L-A</p>	<p>牛たんシチュー</p>
オガニックスパース かれん (港北区) タイプ:R-C	カフエ・ダイニングバー むぎや (金沢区) タイプ:L-B, R-C	Café LEAF II <b>New!</b> natural & organic タイプ:L-A, R-C(中区)	カフェレストラン洗濯船 (磯子区) タイプ:L-B
<p>日替わり弁当(メニュー例)</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>
釜利谷ふれあいカフェ (金沢区) タイプ:R-C	グルメとよ(磯子区) タイプ:L-B	ダイニング カフエ Banksha (金沢区) タイプ:L-B, L-C	TSUBAKI食堂(中区) タイプ:R-B
<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 ピリッとネギ醤油 塩コショウ</p>	<p>しょうが焼き(中盛ライス)</p>
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	レストランシン(磯子区) タイプ:L-C

# 登録飲食店&メニュー紹介



ごろごろ野菜のスパイシーカレー



WABISUKE 魚の膳(ランチメニュー)

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



# 登録店舗&お弁当メニュー紹介



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



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-C

そうてつローゼン  
(26店舗)  
タイプ:R-C

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

＼＼「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、  
健康づくりはじめませんか？



## 【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-A】



【R-B】



【R-C】



【L-A】



【L-B】



【L-C】



基準やマーク  
について詳しく  
はこちら

