

ハマの元気ごはん 提供店舗一覧

(令和8年7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。

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

 デリ弁当(日替わり)	 ハンバーグ・ステーキランチ	 パスタランチセット ポンゴレビアンコ	 日替わりランチ
our house(アワハウス) (瀬谷区) タイプ:R-C	イタリア料理 アーロン・ ポート (保土ケ谷区) タイプ:L-C New!	イルサッジオ(崎陽軒本店 レストラン)(西区) タイプ:L-C	オーガニックスペース かれん (港北区) タイプ:R-C
 すけそう鱈と野菜の黒酢あん	 チキンと野菜 のオリーブ オイルソース 弁当 鶏と野菜の 黒酢あん弁当	 ビーフシチューのとろとろオムライス (スープ・サラダ付き)	 ランチメニュー 手ごねハンバー グ和風ソース L-B ランチメニュー メカジキ香草 オープン焼き R-C
大戸屋ごはん処 (26店舗) タイプ:L-B	カフェさらい (西区) タイプ:R-C	カフェ ぱとりあ (泉区) 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
 発芽発酵 玄米おにぎり プレート L-A みやじ豚の 煮込み ハンバーグ R-B	 牛たんシチューセット	 日替わり弁当(メニュー例)	 肉野菜炒め定食
Café LEAF II(中区) natural&organic タイプ:L-A、R-B、R-C	カフェレストラン洗濯船 (磯子区) タイプ:L-B	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

登録飲食店&メニュー紹介



ハマの元気ごはんカレー



野菜たっぷり
タコライス
L-C

自家製ハン
バーグプレート
L-B



選べるお得なランチ



和風ビビンパ丼(ランチメニュー)

そば処 宮島(泉区)
タイプ:L-B

ダイニング カフェ Banksha
(金沢区)
タイプ:L-B、L-C

ダイニング 和くら
(戸塚区)
タイプ:L-C

TSUBAKI食堂(中区)
タイプ:R-B



蒸し鶏とサラダのお弁当



彩り野菜と鶏
肉の甘酢あん
定食 L-B

ロールキャベツ
定食 R-B

豚肉の生姜焼
き定食 R-C



おろしハンバーグ



ステーキ ガーリックライス

Deli&Cafe メルヘン
(金沢区)
タイプ:R-C

New!
Tomin-chi(磯子区)
タイプ:L-B、R-B、R-C

はなかが 2階喫茶店
(保土ヶ谷区)
タイプ:L-B

フィオーレ(戸塚区)
タイプ:L-C



ガパオライス



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

Blue Tree Cafe(by
Bakery House Aoki)
タイプ:R-C (金沢区)

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。

基準やマーク
について詳しく
はこちら



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 **New!**

そうてつローゼン
(25店舗)
タイプ:R-C **New!**

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