

ハマの元気ごはん 提供店舗一覧

(令和8年8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。

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	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
 レバニラ定食	 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)
太田棲(南区) タイプ:L-B	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
 ランチメニュー 手ごねハンバ- 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	 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-グ R-B	 牛たんシチューセット	 日替わり弁当(メニュー例)
カフェ・ダ・イングバー むぎ や (金沢区) タイプ:L-B、R-C	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

登録飲食店&メニュー紹介



野菜たっぷりスープの
チーズリゾットセット



豚肉の生姜
焼き定食
L-B

アジフライ
定食 L-A



ハマの元気ごはんカレー



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

喫茶 ぽるく(港北区)
タイプ:R-A **New !**

食堂晴々(神奈川区)
タイプ:L-A、L-B **New !**

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



選べるお得なランチ



和風ビビンバ丼(ランチメニュー)



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

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

Deli&Cafe メルヘン
(金沢区) タイプ:R-C

Tomin-chi(磯子区)
タイプ:L-B、R-B、R-C



おろしハンバーグ



ステーキ ガーリックライス



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

はなかが 2階喫茶店
(保土ケ谷区)
タイプ:L-B

フィオーレ(戸塚区)
タイプ:L-C

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



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



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

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 (25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？

ハマの元気ごはんの登録基準とマーク

ハマの元気ごはんは、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事です。

エネルギーや副菜の量などで6つの基準があります。

レギュラー：「ちゃんと」食べたい一般女性やご高齢の方向け（450～650kcal未満）

【R-A】



副菜 140g以上
脂質エネルギー比 20～30%
食塩相当量 3.0g未満

【R-B】



副菜 140g以上

【R-C】



副菜 70g以上

ラージ：「しっかり」食べたい男性や身体活動量の高い女性の方向け（650～850kcal）

【L-A】



副菜 140g以上
脂質エネルギー比 20～30%
食塩相当量 3.5g未満

【L-B】



副菜 140g以上

【L-C】



副菜 70g以上

ハマの元気ごはんについてもっと知りたい方はこちらをチェック → →

