



ハマの元気ごはん

提供店舗一覧

令和8年9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。

ハマの元気ごはんの登録基準とマーク

エネルギーや副菜の量などで6つの基準があり、あなたに合ったエネルギーや副菜の量で選べます。

詳細はこちら



レギュラー（450～650kcal未満）

「ちゃんと」食べたい一般女性やご高齢の方向け

ラージ（650～850kcal）

「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

横浜市

登録飲食店 & メニュー紹介

店舗の場所は
こちらから
確認できます！



瀬谷区



デリ弁当(日替わり)

our house
(アワハウス)

R-C

保土ヶ谷区



ハンバーグ・ステーキランチ

イタリア料理
アーロン・ポート

L-C

西区



パスタランチセット
ボンゴレビアンコ

イルサッジオ
(崎陽軒本店レストラン)

L-C

港北区



日替わりランチ

オーガニックスペース
かれん

R-C

南区



レバニラ定食

太田樓

L-B

市内26店舗

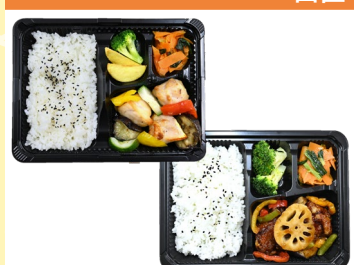


すけそう鰯と野菜の黒酢あん

大戸屋ごはん処

L-B

西区



左:チキンと野菜のオリーブ
オイルソース弁当
右:野菜と鶏の黒酢あん弁当

カフェさらい

R-C

泉区

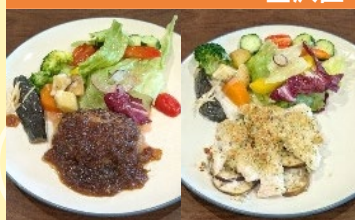


ビーフシチューのとろとろ
オムライス(スープ・サラダ付き)

カフェ ぱとりあ

L-B

金沢区



左:ランチメニュー L-B
手ごねハンバーグ和風ソース
右:ランチメニュー R-C
メカジキ香草オープン焼き

カフェダイニングバー
むぎや

中区



A:発芽発酵玄米おにぎりプレート
B:みやじ豚の煮込みハンバーグ
C:キーマカレー
D:大山鶏の照り焼き和風オムライス

Café LEAF II
natural&organic

磯子区



牛たんシチューセット

カフェレストラン
洗濯船

L-B

金沢区



日替わり弁当(メニュー例)

釜利谷ふれあいカフェ

R-C

港北区



野菜たっぷりスープの
チーズリゾットセット

喫茶 ぼるく

R-A

神奈川区



上:アジフライ定食 L-A
下:豚肉の生姜焼き定食 L-B

食堂晴々

泉区



ハマの元気ごはんカレー

そば処 宮島

L-B

金沢区



左:自家製ハンバーグプレー
ト L-B

右:野菜たっぷりタコライス
ダイニングカフェ
Banksha

L-C

登録飲食店 & メニュー紹介

店舗の場所は
こちらから
確認できます！



選べるお得なランチ
(A:本日の海鮮丼、B:自家製ス
モーク3点盛、C:サラダ)

ダイニング 和くら

L-C

New! 南区



週替わりランチ

男女共同参画センター
横浜南内「めぐカフェ」

R-C



和風ビビンバ丼
(ランチメニュー)

TSUBAKI食堂

R-B



蒸し鶏とサラダのお弁当

Deli&Cafe メルヘン

R-C



A:彩り野菜と鶏肉の甘酢あん
定食 L-B
B:ロールキャベツ定食 R-B
C:豚肉の生姜焼き定食 R-C
Tomin-chi



おろしハンバーグ

はなかご
2階喫茶店

L-B



ステーキ ガーリックライス

フィオーレ

L-C



ガパオライス

Blue Tree Cafe
(by Bakery House Aoki)

R-C



はまポーク トンテキ定食
(A:赤ワインソース、B:塩コショウ、
C:ピリッとネギ醤油)

福々むすび

L-B



しょうが焼き(中盛ライス)

レストランシン

L-C



ごろごろ野菜のスパイシー
カレー

わくわくカフェ
※第3月曜日 11-15時のみ営業

R-B



WABISUKE 魚の膳
(ランチメニュー)

WABISUKE

L-B

登録店舗 & お弁当メニュー紹介

店舗の場所は
こちらから
確認できます！



New!

市内13店舗



ハマの元気ごはん弁当

イオン・イオンスタイル R-C

市内4店舗



ハマの元気ごはん弁当

Aコープ R-C

市内25店舗



ハマの元気ごはん弁当

そうてつローゼン R-C

市内17店舗



ハマの元気ごはん弁当

FUJI・Petit Marché FUJI R-C

エネルギー・栄養
の目安

エネルギー

450～650kcal未満

脂質エネルギー比
(Aのみ)

20～30%

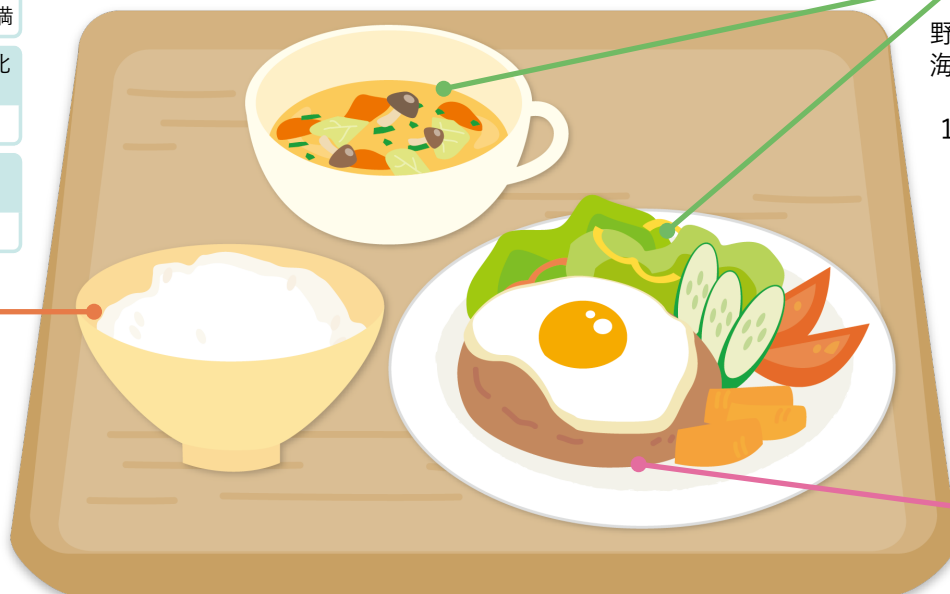
食塩相当費
(Aのみ)

3.0g未満

主食

ご飯
150～180g

ハマの元気ごはんR (レギュラー) 基準



副菜

野菜・いも・きのこ・
海藻・こんにゃくなど
70g以上 (C)
140g以上 (A、B)

主菜

肉・魚・卵・
大豆製品などを
使用

今日の1食から、健康づくり