

\\ 食べてみませんか? \\

ハマの元気ごはん

令和6年10月1日から、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)を提供する店舗の登録制度を開始しました。

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つの基準を設定しました。



例：R-A

R (レギュラー)
： 450～650kcal 未満
女性や高齢の方向け



例：L-A

L (ラージ)
： 650～850kcal
男性や身体活動量の
高い女性の方向け

基準やマークについて



※登録マークが店舗内で掲示
されていない場合もあります。

登録店舗、メニュー紹介(五十音順、令和7年6月4日現在)

登録店舗& お弁当メニュー紹介 	イオン・イオンスタイル (11 店舗)  ハマの元気ごはん弁当 タイプ：R-C	イトーヨーカドー ・ヨークフーズ(8店舗) チキンと野菜の十八穀ごはん弁当 タイプ：R-C  白身魚の天ぷらと野菜の十八穀ごはん弁当 タイプ：R-C	Aコープ (4店舗)  ハマの元気ごはん弁当 タイプ：R-A
そうてつローゼン (26 店舗)  ハマの元気ごはん弁当 タイプ：L-A	FUJI・Petit Marché FUJI (16店舗)  ハマの元気ごはん弁当 タイプ：R-A	登録飲食店& メニュー紹介 	カフェレストラン洗濯船 (磯子区)  牛たんシチューセット タイプ：L-B
Deli&Cafe メルヘン (金沢区)  蒸し鶏とサラダのお弁当 タイプ：R-C	釜利谷ふれあいカフェ (金沢区)  日替わり弁当(メニュー例) タイプ：R-C	フィオーレ(戸塚区)  ステーキ ガーリックライス タイプ：L-C	レストランシン(磯子区)  しょうが焼き(中盛ライス) タイプ：L-C

ハマの元気づはん提供店登録店舗一覧（店舗名五十音順）（令和7年6月4日現在）

区	店舗名	所在地
青葉区	イトーヨーカドーたまプラーザ店	美しが丘1-6-1
旭区	そうてつローゼン希望が丘店	中希望が丘97-12
	そうてつローゼン左近山店	左近山16-1
	そうてつローゼンジョイナステラス二俣川店	二俣川2-50-14
	そうてつローゼン白根店	中白根2-1-7
	そうてつローゼン鶴ヶ峰店	鶴ヶ峰2-82-1
	そうてつローゼン南まきが原店	柏町130-1
泉区	イトーヨーカドー立場店	中田西1-1-15
	A コープ中田店	中田南3-2-38
	そうてつローゼンいずみ中央店	和泉中央南5-4-13
	そうてつローゼンいずみ駅前店	和泉町6214-1
	そうてつローゼンひなた山店	上飯田町4702-1
	そうてつローゼンゆめが丘ソラトス店	ゆめが丘31番地
	そうてつローゼン山手台店	領家2-10-1
	そうてつローゼン弥生台駅前店	弥生台16-1
磯子区	そうてつローゼン緑園都市店	緑園4-1-2
	カフェレストラン洗濯船	久木町20-3
	そうてつローゼン磯子店	磯子1-2-1
	FUJI 上中里店	上中里町795
	FUJI 根岸橋店	丸山2-16-18
神奈川区	レストランシン	丸山2-20-10
	イオンスタイル東神奈川	富家町1
	そうてつローゼンオルト新子安店	新子安1-2-5
金沢区	FUJI 菅田店	菅田町1793
	イオン金沢シーサイド店	並木2-13-1
	イオン金沢八景店	泥亀1-27-1
	A コープ金沢店	泥亀2-5-1-100
	そうてつローゼン釜利谷店	釜利谷東7-2-13
	そうてつローゼン並木店	並木1-2-5
	ヨークフーズ六浦店	六浦5-20-5
	Deli&Cafe メルヘン	泥亀2-9-1
	コミュニティサロン 釜利谷ふれあいカフェ	釜利谷東4-57-19
港南区	イトーヨーカドー上永谷店	丸山台1-12
	そうてつローゼン港南台店	港南台3-1-3
	FUJI 上大岡店	上大岡西1-16-23
	FUJI 芹ヶ谷店	芹が谷5-1-1

区	店舗名	所在地
港南区	FUJI 野庭店	野庭町642-4
	ヨークフーズ上大岡店	上大岡西3-9-1
港北区	イオン横浜新吉田店	新吉田東8-49-1
	イオンスタイル横浜高田	高田西1-1-47
	FUJI 鳥山店	鳥山町75
栄区	イトーヨーカドー桂台店	桂台中15-1
	FUJI 小菅ヶ谷店	小菅ヶ谷1-27-33
	FUJI 天神橋店	公田町1638
瀬谷区	FUJI 本郷台店	小菅ヶ谷1-2-2
	イオンスタイル横浜瀬谷	瀬谷4-4-10
	そうてつローゼン三ツ境店	三ツ境2-19
鶴見区	FUJI 橋戸店	橋戸2-36-1
	イオン駒岡店	駒岡5-6-1
	FUJI 馬場店	馬場3-10-45
都筑区	イトーヨーカドーららぽーと横浜店	池辺町4035-1
	そうてつローゼンセンター南駅前店	茅ヶ崎中央1-2
	そうてつローゼンモザイク港北店	中川中央1-31-1-0190
戸塚区	イオンスタイル戸塚	吉田町884
	イオンスタイル東戸塚	品濃町535-1
	A コープ原宿店	原宿4-15-4
	フィオーレ	品濃町521-2 ルミエール201
中区	イオン本牧店	本牧原7-1
	Petit Marché FUJI 山元町店	山元町4-183
保土ヶ谷区	イオンスタイル天王町	川辺町3-5
	そうてつローゼン上星川店	上星川3-1-1
	そうてつローゼン笹山店	上菅田町1032-1
	そうてつローゼン星川駅前店	星川1-1-1
	FUJI 新桜ヶ丘店	新桜ヶ丘2-40-8
	FUJI 保土ヶ谷店	岩井町11
緑区	そうてつローゼン十日市場店	十日市場町807-1
	A コープ緑竹山店	竹山3-1-7
南区	イトーヨーカドー横浜別所店	別所1-14-1
	そうてつローゼン六ッ川店	六ッ川3-75
	FUJI 横浜南店	南太田1-21-6