

ポートランチ A・B

A:メイン洋風 B:メイン和風・中華風

2021年7月ランチカレンダー



お弁当の ポートキッチン

一般社団法人 横浜港湾福利厚生協会
Tel:045-623-5011 Fax:045-623-5012
URL <http://www.y-port-kousei.or.jp/>

ご注文は当日朝9時30分までをお願いします。

いつもご利用ありがとうございます。
お弁当は、出来るだけお早めにお召し上がりください。
※仕入の都合により内容を変更させて頂く場合がございます。

当店のお米は国産米を使用しています

ボリュームメニュー

... 大盛ランチ ...

ポートランチA・Bのメインを取り合せた
ボリューム満点メニュー！
ご飯も大盛りでお届けいたします。



月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
A チキンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 388kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 21.7g 食塩: 4.0g	A サワラのバジルオイル焼き & 目玉焼きフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 332kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 20.1g 食塩: 3.8g	A ポークソテー わさびソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 373kcal 蛋白質: 28.9g 脂質: 22.4g 食塩: 4.7g	A チキンストロガノフ & イカフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 289kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 13.0g 食塩: 4.5g	A タラのマヨネーズ焼き & カレーコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 398kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 21.9g 食塩: 4.5g	土曜
B ホッケの七味焼き & きんぴらバーグ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 323kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 17.4g 食塩: 4.6g	B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 345kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 21.1g 食塩: 3.8g	B 麻婆茄子 & 三角春巻 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 364kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 20.0g 食塩: 6.1g	B 豚肉の胡麻味噌焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 391kcal 蛋白質: 28.9g 脂質: 24.9g 食塩: 3.6g	B 特製 鶏の唐揚げ 塩ポン酢添え カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 557kcal 蛋白質: 33.6g 脂質: 34.2g 食塩: 4.9g	
12	13	14	15	16	17
A 鶏肉の香草パン粉焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 403kcal 蛋白質: 31.7g 脂質: 25.0g 食塩: 4.0g	A アジフライ & ミートオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 320kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 14.7g 食塩: 4.6g	A トンテキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 422kcal 蛋白質: 28.1g 脂質: 24.2g 食塩: 6.1g	A サーモンフライ & 野菜肉巻き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 345kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 14.3g 食塩: 4.2g	A キーマカレー & エビグラタンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 444kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 23.3g 食塩: 4.9g	土曜
B イカ天 & 野菜かき揚げ & ピーマン天 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 320kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 18.5g 食塩: 2.9g	B 回鍋肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 384kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 24.2g 食塩: 4.7g	B サバの竜田揚げおろしポン酢 & 豆腐しんじょう カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 416kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 27.5g 食塩: 4.8g	B 鶏肉の赤しそ焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 402kcal 蛋白質: 31.7g 脂質: 25.6g 食塩: 3.9g	B アジの照焼き & 高菜オムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 330kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 15.7g 食塩: 4.0g	
19	20	21	22	23	24
A 特製 鶏の唐揚げ レモン風味 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 493kcal 蛋白質: 31.4g 脂質: 32.9g 食塩: 3.5g	A サワラのマスタード焼き & チーズつくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 424kcal 蛋白質: 28.2g 脂質: 29.0g 食塩: 3.6g	A 厚切りハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 412kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 25.1g 食塩: 4.2g			土曜
B 銀サケの塩焼き & 豆腐ステーキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 259kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 16.3g 食塩: 4.3g	B 冷豚しゃぶ 胡麻だれ添え カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 353kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 22.3g 食塩: 3.3g	B 鶏肉と竹の子の黒胡椒炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 274kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 13.8g 食塩: 3.5g			
26	27	28	29	30	31
A ハンバーグ ステーキソース添え カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 371kcal 蛋白質: 28.4g 脂質: 12.3g 食塩: 4.0g	A 白身魚のフリッター トマトソース & 野菜コロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 365kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 17.5g 食塩: 5.2g	波止場の日 うなぎの蒲焼き	A バーベキューチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 442kcal 蛋白質: 32.4g 脂質: 26.9g 食塩: 4.3g	A サワラのレモンペッパー焼き & ベーコンオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 348kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 21.3g 食塩: 4.8g	スマートフォンからは こちらをご覧ください。
B ささみ天ゆず塩添え & くわい入つくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 316kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 12.9g 食塩: 3.9g	B 豚肉の生姜焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 332kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 21.9g 食塩: 3.8g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 306kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 17.0g 食塩: 4.2g	B 豚バラのポン酢炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 374kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 33.0g 食塩: 4.4g	B 青椒肉絲 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 356kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 20.3g 食塩: 5.5g	

※波止場の日の副菜(写真)は一例となっております。