

ポータルランチ A・B 380円 (税込)

A:メイン洋風 B:メイン和風・中華風

ご注文は当日朝9時30分までをお願いします。

ボリュームメニュー

... 大盛ランチ 500円 (税込) ...



ポータルランチ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。

2021年9月ランチカレンダー

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。



お弁当の ポータルキッチン

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/>

当店のお米は国産米を使用しています

水 1	木 2	金 3	土 4
A ハッシュドポーク&エビカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 455kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 27.7g 食塩: 4.7g	A アジフライ&ミートボール カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 355kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 18.3g 食塩: 5.3g	A チキンソテー 粒マスタードソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 478kcal 蛋白質: 33.3g 脂質: 32.1g 食塩: 3.9g	土曜
B 鶏の照焼き 山椒風味 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 472kcal 蛋白質: 34.0g 脂質: 31.8g 食塩: 4.0g	B 青椒肉絲 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 298kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 19.5g 食塩: 5.7g	B 豚肉の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 472kcal 蛋白質: 28.5g 脂質: 28.3g 食塩: 3.4g	
火 6	水 7	木 8	金 9
A メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 387kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 24.1g 食塩: 4.0g	A ポークジンジャー カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 385kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 20.1g 食塩: 4.1g	A ささみフライ 塩レモン風味 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 343kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 16.4g 食塩: 5.4g	A たらチーズパン粉焼き &ピザポテト春巻 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 366kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 18.6g 食塩: 4.9g
B サケのみりん醤油漬焼き &高菜オムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 236kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 11.4g 食塩: 3.5g	B 特製鶏の磯辺揚げ 和風あんかけ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 566kcal 蛋白質: 33.1g 脂質: 32.8g 食塩: 4.7g	B 麻婆豆腐&三角春巻 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 325kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 18.2g 食塩: 5.4g	B 豚しゃぶ ごまだれ添え カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 457kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 35.4g 食塩: 3.6g
土 13	日 14	月 15	火 16
A ヒレカツ&イカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 505kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 19.0g 食塩: 3.6g	A サワラのバジルオイル焼き &コーンコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 443kcal 蛋白質: 31.4g 脂質: 23.8g 食塩: 4.4g	A 特製鶏の唐揚げ オーロラソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 510kcal 蛋白質: 30.3g 脂質: 32.8g 食塩: 4.5g	A ポークカレー&野菜肉巻き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 334kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 17.9g 食塩: 4.0g
B 鶏七味焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 418kcal 蛋白質: 30.9g 脂質: 23.0g 食塩: 3.0g	B 酢豚 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 400kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 18.7g 食塩: 3.8g	B 銀サケの塩焼き &彩り海鮮ステーキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 264kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 12.5g 食塩: 5.0g	B 鶏天 梅しそ風味 &イカ天&ピーマン天 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 401kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 23.9g 食塩: 3.5g
水 20	木 21	金 22	土 23
敬老の日			
A ハンバーグ シャリアピンソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 16.4g 食塩: 4.1g	A 厚切りハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 495kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 27.6g 食塩: 4.2g	秋分の日	
B トンカツ おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 379kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 23.4g 食塩: 3.4g	B サバの明太焼き &豆腐ステーキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 440kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 28.9g 食塩: 4.6g	波止場の日 ※波止場の日の副菜(写真)は一例となっております。	
日 27	月 28	火 29	水 30
A チキンソテー トマトソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 328kcal 蛋白質: 29.2g 脂質: 21.9g 食塩: 3.7g	A イカフリッター シーザーソース &ウィンナー串カツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 324kcal 蛋白質: 17.4g 脂質: 19.9g 食塩: 4.5g	A トンテキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 402kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 22.1g 食塩: 4.9g	A サーモンフライ &ミートオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 366kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 16.9g 食塩: 4.8g
B ブリの照焼き &カニクリームコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 366kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 19.2g 食塩: 4.2g	B 鶏肉ときのこの玉子炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 235kcal 蛋白質: 27.7g 脂質: 10.8g 食塩: 4.0g	B サバの味噌煮 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 30.0g 脂質: 18.5g 食塩: 3.8g	B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 401kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 24.0g 食塩: 4.4g



スマートフォンからは
こちらをご覧ください。

