

# ポータランチ 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。

# 2021年10月ランチカレンダー



## お弁当のポータキッチン

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

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。

### ボリュームメニュー ... 大盛ランチ 500円(税込) ...

ポータランチ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。



※波止場の日の副菜(写真)は一例となっております。



月	火	水	木	金	土
4	5	6	7	8	9
A <b>トンカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 467kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 23.7g 食塩: 3.1g	A <b>スパイシーチキン</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 387kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 24.3g 食塩: 2.9g	A <b>サワラのマスタード焼き &amp; ウィナーズスクランブルエッグ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 452kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 32.2g 食塩: 3.5g	A <b>豚肉のレモンペッパー焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 456kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 33.2g 食塩: 3.7g	A <b>キーマカレー &amp; はんぺんチーズサンドフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 379kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 21.2g 食塩: 4.6g	土曜
B <b>ホッケの塩焼き &amp; みそ味つくね</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 362kcal 蛋白質: 32.4g 脂質: 13.4g 食塩: 4.3g	B <b>麻婆豆腐 &amp; 揚げ餃子</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 348kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 19.3g 食塩: 4.2g	B <b>ねぎ塩豚焼肉</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 376kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 22.5g 食塩: 3.0g	B <b>イカの磯辺揚げ &amp; ちくわ天 &amp; かぼちゃ天</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 383kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 22.7g 食塩: 3.1g	B <b>特製鶏の竜田揚げ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 526kcal 蛋白質: 33.0g 脂質: 32.6g 食塩: 3.6g	
11	12	13	14	15	16
A <b>チキンソテー マッシュルームソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 363kcal 蛋白質: 31.6g 脂質: 22.9g 食塩: 4.2g	A <b>エビカツオーロラソース &amp; ほうれん草ベーコンオムレツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 397kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 23.2g 食塩: 4.2g	A <b>ハッシュドポーク &amp; ピーマンの肉詰めフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 299kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 14.8g 食塩: 4.0g	A <b>タラのポテトチーズ焼き &amp; 目玉焼きフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 396kcal 蛋白質: 28.2g 脂質: 21.0g 食塩: 4.2g	A <b>カニクリームコロッケ &amp; ハムマヨステーキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 484kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 35.5g 食塩: 3.4g	土曜
B <b>サバの竜田揚げおろしポン酢 &amp; 春巻</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 338kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 22.2g 食塩: 4.6g	B <b>八宝菜</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 368kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 22.8g 食塩: 4.1g	B <b>特製鶏の唐揚げ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 493kcal 蛋白質: 32.3g 脂質: 31.6g 食塩: 3.1g	B <b>豚肉の山賊焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 384kcal 蛋白質: 29.9g 脂質: 23.7g 食塩: 2.7g	B <b>親子煮 &amp; 白身魚フライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 331kcal 蛋白質: 29.3g 脂質: 14.8g 食塩: 3.3g	
18	19	20	21	22	23
<b>波止場の日</b> <b>ナポリタン &amp; ハンバーグ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 438kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 21.3g 食塩: 5.2g	A <b>厚切りハムカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 430kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 23.1g 食塩: 3.6g	A <b>サーモンソテーオニオンソース &amp; ミートコロッケ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 348kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 19.9g 食塩: 3.6g	A <b>豚肉の香草パン粉焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 22.5g 食塩: 2.9g	A <b>チキンジンジャー</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 373kcal 蛋白質: 29.9g 脂質: 22.6g 食塩: 3.2g	土曜
	B <b>豚肉の味噌漬焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 404kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 23.5g 食塩: 2.8g	B <b>鶏天きのこあんかけ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 355kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 18.7g 食塩: 3.2g	B <b>ブリの柚庵焼き &amp; 豆腐ステーキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 335kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 20.9g 食塩: 3.7g	B <b>ビビンバ風焼肉</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 312kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 18.1g 食塩: 3.9g	
25	26	27	28	29	
A <b>メンチカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 404kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 24.5g 食塩: 3.9g	A <b>豚肉のバーベキューソース炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 457kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 26.2g 食塩: 4.5g	A <b>アジフライ &amp; ロールキャベツシチュー</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 360kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 12.3g 食塩: 5.2g	A <b>チーズオムレツデミソース &amp; チキングリル</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 436kcal 蛋白質: 31.5g 脂質: 25.5g 食塩: 4.3g	A <b>シーフードミックスフライ (白身魚・イカ・カキ)</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 330kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 18.1g 食塩: 3.9g	
B <b>サバの塩焼き &amp; 彩り海鮮ステーキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 298kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 18.0g 食塩: 4.1g	B <b>ハンバーグ和風おろしソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 447kcal 蛋白質: 29.0g 脂質: 21.1g 食塩: 4.5g	B <b>鶏肉とさつま芋の甘辛炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 508kcal 蛋白質: 32.3g 脂質: 25.9g 食塩: 4.6g	B <b>豚肉の照焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 366kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 21.9g 食塩: 2.9g	B <b>青椒肉絲</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 296kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 17.0g 食塩: 4.9g	

スマートフォンからは  
こちらをご覧ください。

