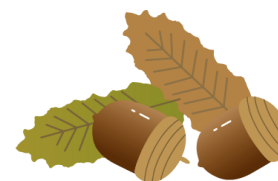


ポータランチ A・B 400円 (税込)

A:メイン洋風 B:メイン和風・中華風

2024年10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/>

当店のお米は国産米を使用しています

★マークは新メニューです

ご注文は当日朝9時30分までをお願いします。


※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。

いつもご利用ありがとうございます。

お弁当は涼しい場所に保管しお早めにお召し上がりください。

スマートフォンからは
こちらをご覧ください。



	火 1	水 2	木 3	金 4
	A チーズインメンチカツ & ミートオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 401kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 20.4g 食塩: 3.5g	A 特製 鶏の唐揚げ & 花さつま カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 498kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 30.6g 食塩: 3.2g	A えびフライ & 白身魚フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 333kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 17.2g 食塩: 3.4g	チキンソテー ペPPERソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 359kcal 蛋白質: 30.3g 脂質: 23.3g 食塩: 5.4g
	B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 396kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 22.4g 食塩: 3.8g	B サーモン西京焼 & ビーフコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 374kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 17.0g 食塩: 3.1g	B 四川風豆腐炒め & 焼ギョーザ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 289kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 15.1g 食塩: 3.3g	B 豚肉の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 334kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 23.7g 食塩: 4.7g
7	8	9	10	11
A ポークジンジャー カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 339kcal 蛋白質: 29.1g 脂質: 22.8g 食塩: 3.5g	A 鶏肉のガーリック炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 223kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 9.7g 食塩: 3.5g	A 肉団子デミソース ふわふわ玉子添え カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 348kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 25.0g 食塩: 4.0g	A ポークカレー & メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 394kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 24.9g 食塩: 4.0g	A チキンソテー トマトソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 403kcal 蛋白質: 31.3g 脂質: 31.2g 食塩: 4.1g
B のり塩ささみ揚げ & イカフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 334kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 18.4g 食塩: 4.0g	B サバのねぎ味噌焼 & コーンコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 384kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 19.4g 食塩: 4.9g	B 韓国風焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 333kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 20.0g 食塩: 4.5g	B 酢 鶏 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 384kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 23.8g 食塩: 3.0g	B 天ぷら盛合せ (イカ・竹輪・茄子) カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 309kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 20.3g 食塩: 4.5g
14	15	16	17	18 波止場の日
 スポーツの日	A トンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 384kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 25.7g 食塩: 4.2g	A ハムマヨステーキ & アジフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 356kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 26.1g 食塩: 3.9g	A 特製 鶏の唐揚げオーロラソース & 厚焼玉子 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 460kcal 蛋白質: 28.2g 脂質: 33.6g 食塩: 3.8g	 ハンバーグねぎ塩ソース カニカマフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 193kcal 蛋白質: 13.7g 脂質: 9.3g 食塩: 4.4g
B 鮭の塩焼 & くわいつくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 299kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 19.5g 食塩: 4.1g	B 鶏天 紅生姜風味 & 野菜かき揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 313kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 22.9g 食塩: 4.2g	B チンジャオロース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 206kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 12.7g 食塩: 4.6g		
21	22	23	24	25
A エビカツタルタルソース & 肉団子 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 345kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 21.5g 食塩: 4.9g	A ハムカツ & オムレツきのこソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 360kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 24.1g 食塩: 4.1g	A 鶏肉の香草パン粉焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 416kcal 蛋白質: 37.1g 脂質: 24.4g 食塩: 3.5g	A サーモンフライ & カニクリームコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 21.0g 食塩: 4.8g	A ★ 鶏肉のクリームカレー カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 424kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 27.9g 食塩: 4.7g
B サバの塩焼 & 肉じゃがコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 355kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 21.8g 食塩: 5.2g	B 豚肉の生姜焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 336kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 22.3g 食塩: 3.1g	B ヒレカツ & 目玉焼フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 441kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 16.6g 食塩: 3.6g	B 鶏肉の五目オイスター炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 211kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 11.7g 食塩: 4.3g	B 豚天 ピリ辛ソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 378kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 27.0g 食塩: 2.4g
28	29	30	31	
A メンチカツ & ポークフリッター カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 453kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 28.2g 食塩: 4.9g	A 鶏肉のバジルオイル焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 442kcal 蛋白質: 31.4g 脂質: 30.9g 食塩: 4.3g	A 海老のホワイトソースフライ & 白身魚青のりフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 323kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 16.6g 食塩: 3.6g	A 豚肉のスタミナ炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 378kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 25.4g 食塩: 5.2g	
B 鶏肉の七味焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 403kcal 蛋白質: 32.6g 脂質: 27.3g 食塩: 3.3g	B 鮭のみりん醤油焼 & カレーコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 346kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 17.2g 食塩: 3.6g	B 豚肉の山賊炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 284kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 16.1g 食塩: 2.9g	B チキンカツ煮 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 345kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 20.3g 食塩: 4.5g	

大盛ランチ 550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。

