ポートランチ A・B 400円（税込）

A:メイン洋風　B：メイン和風・中華風

2026年 11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

ご注文は当日朝９時３０分までにお願いします。

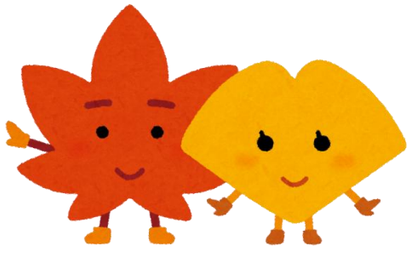
※仕入の都合により内容を変更させて頂くことがございます。

★マークは新メニューです

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。

月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
A 豚肉のバジルオイル焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）430kcal 蛋白質：21.4g 脂質：33.7g 食塩：3.6g	文化の日	A 鶏の唐揚げ ハニーマスタードソース カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）363kcal 蛋白質：19.5g 脂質：23.6g 食塩：3.3g	A 肉団子デミソース ふわふわ玉子添え カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）369kcal 蛋白質：22.3g 脂質：24.5g 食塩：3.4g	A ★ 鶏肉のカレーパン粉焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）386kcal 蛋白質：33.1g 脂質：22.8g 食塩：1.4g
B 鮭の塩焼 &たれ付きくわいつくね カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）344kcal 蛋白質：23.3g 脂質：21.2g 食塩：3.4g		B 豚肉の山賊焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）259kcal 蛋白質：20.1g 脂質：16.9g 食塩：2.6g	B 紀州産梅入りささみフライ ＆ハムマヨサラダフライ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）389kcal 蛋白質：19.0g 脂質：22.4g 食塩：4.1g	B 豚肉の生姜焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）315kcal 蛋白質：21.7g 脂質：16.7g 食塩：3.5g
9	10	11	12	13
A メンチカツ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）399kcal 蛋白質：18.0g 脂質：27.4g 食塩：2.2g	A 豚肉のバーベキューソース炒め カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）409kcal 蛋白質：22.6g 脂質：21.8g 食塩：3.7g	A 鶏肉のクリームカレー カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）439kcal 蛋白質：21.1g 脂質：28.2g 食塩：5.5g	A 海老のホワイトソースフライ ＆ハムカツ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）425kcal 蛋白質：16.2g 脂質：26.8g 食塩：2.7g	A 鶏肉のバジルオイル焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）407kcal 蛋白質：30.6g 脂質：27.8g 食塩：3.9g
B 豚肉の塩だれ焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）290kcal 蛋白質：22.0g 脂質：18.4g 食塩：3.2g	B ホッケの塩焼 ＆イカフライ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）336kcal 蛋白質：22.6g 脂質：17.6g 食塩：3.1g	B 天ぷら（イカ・野菜のかき揚げ・かぼちゃ） カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）550kcal 蛋白質：18.2g 脂質：39.3g 食塩：5.1g	B 麻婆豆腐 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）246kcal 蛋白質：15.4g 脂質：13.7g 食塩：3.1g	B 韓国風焼肉 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）327kcal 蛋白質：22.1g 脂質：16.5g 食塩：3.7g
16	17	18	19	20
A ハンバーグオニオンソース カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）290kcal 蛋白質：19.5g 脂質：19.9g 食塩：3.0g	A チキンソテータルタルソース カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）484kcal 蛋白質：30.3g 脂質：33.8g 食塩：2.7g	A 豚肉のチーズパン粉焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）292kcal 蛋白質：22.5g 脂質：20.0g 食塩：2.9g	A レモンペッパーチキン カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）424kcal 蛋白質：30.3g 脂質：31.9g 食塩：2.9g	A ローストンカツ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）335kcal 蛋白質：20.1g 脂質：12.8g 食塩：2.4g
B ★ ヒレカツ ＆卵の花フライ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）364kcal 蛋白質：40.0g 脂質：23.7g 食塩：2.9g	B 酢豚 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）387kcal 蛋白質：17.5g 脂質：20.7g 食塩：3.0g	B エビカツチリソース ＆れんこんつくね カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）365kcal 蛋白質：19.2g 脂質：17.9g 食塩：4.4g	B サバの塩焼 ＆コーンコロッケ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）372kcal 蛋白質：21.3g 脂質：22.9g 食塩：3.1g	B チンジャオロース カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）249kcal 蛋白質：18.1g 脂質：10.1g 食塩：3.2g
23	24	25	26	27
勤労感謝の日	A サーモンフライ ＆タコカツ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）339kcal 蛋白質：17.7g 脂質：15.8g 食塩：2.7g	A キーマカレー カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）322kcal 蛋白質：16.8g 脂質：19.1g 食塩：3.8g	A ポークソテートマトソース カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）255kcal 蛋白質：20.9g 脂質：17.5g 食塩：2.0g	A 鶏の唐揚げオーロラソース カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）456kcal 蛋白質：23.4g 脂質：31.5g 食塩：3.5g
	B 鶏肉の照り焼 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）345kcal 蛋白質：29.2g 脂質：21.8g 食塩：1.8g	B カキフライ ＆海鮮串フライ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）360kcal 蛋白質：14.7g 脂質：19.0g 食塩：3.2g	B 鶏天きのこあんかけ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）272kcal 蛋白質：21.3g 脂質：13.0g 食塩：2.2g	B 豚肉のスタミナ炒め カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）382kcal 蛋白質：22.4g 脂質：22.7g 食塩：4.2g
30				
A チキンカツ カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）335kcal 蛋白質：19.7g 脂質：16.1g 食塩：2.8g				
B ハンバーグおろしポン酢 カロリー：（ご飯）409kcal（おかず）281kcal 蛋白質：18.0g 脂質：17.7g 食塩：3.7g				

大盛ランチ　550円（税込）

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。

スマートフォンからは
こちらをご覧ください。