

# 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11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。



## 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

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
A <b>トンテキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 342kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 18.7g 食塩: 4.6g	A <b>特製フライドチキン</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 605kcal 蛋白質: 37.5g 脂質: 36.5g 食塩: 4.7g		A <b>サワラのバジルオイル焼き &amp; れんこんつくね</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 353kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 20.3g 食塩: 4.0g	A <b>トンカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 351kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 22.2g 食塩: 3.4g	土曜
B <b>銀サケの塩焼き &amp; カレーコロッケ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 303kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 16.0g 食塩: 3.6g	B <b>豚肉とごぼうの柳川風 &amp; イカバーグ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 394kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 21.0g 食塩: 4.2g		B <b>鶏天梅しそ風味 &amp; 野菜かき揚げ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 21.6g 食塩: 3.4g	B <b>カニ玉 &amp; 焼き餃子</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 266kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 14.9g 食塩: 4.4g	
8	9	10	11	12	13
A <b>ハンバーグトマトソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 412kcal 蛋白質: 30.1g 脂質: 20.3g 食塩: 4.5g	A <b>タラのマヨネーズ焼き &amp; 和菜メンチカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 351kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 20.1g 食塩: 3.9g	A <b>厚切りハムカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 455kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 29.2g 食塩: 4.0g	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) 415kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 28.7g 食塩: 3.7g	A <b>ハッシュドチキン &amp; 目玉焼きフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 320kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 14.3g 食塩: 5.2g	土曜
B <b>サバの竜田揚げ &amp; 豆腐しんじょう</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 451kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 30.6g 食塩: 3.9g	B <b>豚肉とれんこんのオイスターソース炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 278kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 15.5g 食塩: 3.1g	B <b>鶏肉の味噌漬け焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 464kcal 蛋白質: 33.0g 脂質: 31.2g 食塩: 3.3g	B <b>ホッケのみりん醤油漬け焼き &amp; 肉じゃがコロッケ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 399kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 19.5g 食塩: 4.6g	B <b>黒酢酢豚</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 333kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 16.4g 食塩: 3.4g	
15	16	17	18	19	20
A <b>サーモンフライ &amp; 肉団子</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 380kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 17.5g 食塩: 4.2g	A <b>ポークチャップ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 401kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 25.6g 食塩: 3.4g	A <b>根菜カレー &amp; イカフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 329kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 19.9g 食塩: 3.3g		A <b>豚肉の香草パン粉焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 391kcal 蛋白質: 29.0g 脂質: 22.3g 食塩: 3.4g	土曜
B <b>鶏肉の柚子塩焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 365kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 23.2g 食塩: 3.0g	B <b>ブリの照焼き &amp; 玉子サラダフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 419kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 25.5g 食塩: 3.8g	B <b>青椒肉絲</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 278kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 17.6g 食塩: 3.8g		B <b>サバの味噌煮</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 407kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 18.6g 食塩: 3.9g	
22	23	24	25	26	27
A <b>照りマヨハンバーグ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 374kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 20.6g 食塩: 3.6g		A <b>ささみチーズカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 370kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 19.5g 食塩: 3.4g	A <b>オムレットマトソース &amp; ハムポテトサラダフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 334kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 14.5g 食塩: 4.2g	A <b>鶏肉ときのこのバター醤油炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 312kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 14.5g 食塩: 2.6g	土曜
B <b>特製鶏の竜田揚げ おろしあんかけ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 472kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 30.7g 食塩: 3.2g		B <b>サワラの塩麹焼き &amp; 豆腐ステーキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 330kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 21.0g 食塩: 3.7g	B <b>豚焼肉</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 389kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 19.6g 食塩: 3.4g	B <b>イカフリッターチリソース &amp; 春巻</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 369kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 15.5g 食塩: 3.9g	
29	30				
A <b>カキフライ &amp; アジフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 352kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 18.0g 食塩: 3.7g	A <b>サーモンステーキペッパーソース &amp; カニクリーミーコロッケ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 454kcal 蛋白質: 31.8g 脂質: 24.2g 食塩: 4.6g				
B <b>鶏肉の山賊焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 371kcal 蛋白質: 32.2g 脂質: 23.0g 食塩: 3.5g	B <b>肉豆腐 &amp; エビカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 24.4g 食塩: 4.9g				

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。



スマートフォンからは  
こちらをご覧ください。

