

ポートルンチ A・B 400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分までにお願いします。(事前予約も承っております)



大盛ランチ 550円 (税込)

ポートルンチ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。

2024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。
お弁当は涼しい場所に保管し、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。

お弁当のポートルンチ

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/>



スマートフォンからは
こちらをご覧ください。



金	
1	
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) 396kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 26.6g 食塩: 4.1g
B	焼肉カルビ風メンチカツ & タコカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 356kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 24.6g 食塩: 3.4g
8	
A	秋野菜カレー & メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 293kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 17.2g 食塩: 3.6g
B	エビ団子チリソース・春巻・焼売 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 331kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 18.6g 食塩: 5.6g
15	
A	ポークジンジャー&目玉焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 338kcal 蛋白質: 27.7g 脂質: 25.0g 食塩: 3.1g
B	鶏肉の五目オイスター炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 182kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 8.9g 食塩: 3.3g
22	
A	サーモンフライ & ピーマン肉詰めフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 17.5g 食塩: 5.8g
B	豚肉の山賊炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 319kcal 蛋白質: 28.7g 脂質: 17.7g 食塩: 5.9g
29	
A	メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 384kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 26.3g 食塩: 3.6g
B	豚肉の生姜焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 291kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 18.1g 食塩: 3.3g

月	火	水	木
4	5	6	7
振替休日	A トンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 287kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 16.3g 食塩: 3.4g	A ハンバーグ オニオンソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 20.7g 食塩: 4.0g	A 鶏肉のチーズパン粉焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 397kcal 蛋白質: 30.3g 脂質: 28.7g 食塩: 3.1g
	B サバの塩焼 & くわいつくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 273kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 16.9g 食塩: 3.7g	B 鶏天 おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 326kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 14.2g 食塩: 3.2g	B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 361kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 25.2g 食塩: 3.6g
11	12	13	14
A ハマヨステーキ & イカフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 372kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 28.0g 食塩: 5.1g	A アジフライ・肉団子・厚焼玉子 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 371kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 19.7g 食塩: 4.4g	A チキンソテー トマトソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 373kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 26.3g 食塩: 3.3g	A えびフライ&白身魚フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 295kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 18.7g 食塩: 3.3g
B 豚肉の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 433kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 31.7g 食塩: 4.5g	B 鶏肉の塩こうじ焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 31.2g 脂質: 23.6g 食塩: 4.5g	B 麻婆豆腐&揚ギョーザ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 333kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 21.1g 食塩: 4.1g	B 豚肉のすき煮 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 276kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 18.8g 食塩: 2.9g
18 波止場の日	19	20	21
 鶏の大判唐揚げ ピリ辛味噌マヨソース	A 豚肉のスタミナ炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 383kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 24.1g 食塩: 4.4g	A キーマカレー & うずら串フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 456kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 32.0g 食塩: 5.1g	A ポークソテーペッパーソース & ミニプレーンオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 351kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 21.3g 食塩: 4.0g
	B ハンバーグ みぞれソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 379kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 24.1g 食塩: 4.6g	B 鶏肉の柚庵焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 418kcal 蛋白質: 31.8g 脂質: 28.5g 食塩: 3.8g	B 天ぷら盛合せ (イカ・カニカマ・かぼちゃ) カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 327kcal 蛋白質: 13.4g 脂質: 20.4g 食塩: 4.9g
25	26	27	28
A エビカツオーロラソース & みぞ味つくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 325kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 17.9g 食塩: 4.8g	A ポークソテー粒マスタードソース & ミニカレーコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 431kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 30.4g 食塩: 4.5g	A ハムカツ&目玉焼フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 417kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 24.7g 食塩: 3.3g	A チキンソテー バーベキューソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 351kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 21.5g 食塩: 3.4g
B 鮭の塩焼 & 肉じゃがコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 271kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 14.2g 食塩: 4.2g	B 四川風豆腐炒め&焼売 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 252kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 13.4g 食塩: 3.9g	B 鶏肉の照焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 421kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 26.2g 食塩: 2.5g	B 和風タレカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 331kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 17.2g 食塩: 3.0g