

# 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分までにお願いします。

# 2021年12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

本年もポートキッチンのお弁当をご利用頂き有難うございました。  
来年もご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。(新年は1月5日より営業致します)



月	火	水	木	金	土
6	7	1	2	3	4
A <b>メンチカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 390kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 21.2g 食塩: 3.4g	A <b>タンドリーチキン</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 409kcal 蛋白質: 32.3g 脂質: 27.3g 食塩: 3.1g	A <b>特製 鶏の唐揚げ オーロラソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 546kcal 蛋白質: 34.0g 脂質: 36.3g 食塩: 3.6g	A <b>シーフードカレー &amp;ピーマン肉詰めフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 302kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 14.9g 食塩: 4.5g	A <b>ポークジンジャー</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 327kcal 蛋白質: 27.5g 脂質: 21.6g 食塩: 3.1g	土曜
B <b>銀サケの塩焼き &amp; 鶏野菜きのこオムレツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 246kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 11.8g 食塩: 3.4g	B <b>豚肉の竜田揚げ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 477kcal 蛋白質: 27.5g 脂質: 31.2g 食塩: 3.1g	B <b>サバのごま焼き &amp; みそ味つくね</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 355kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 17.8g 食塩: 3.8g	B <b>豚肉の塩だれ炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 341kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 21.0g 食塩: 3.6g	B <b>天ぷら盛合わせ (イカ・竹輪の磯辺揚げ・かぼちゃ)</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 274kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 13.1g 食塩: 2.9g	
13	14	8	9	10	11
A <b>トンテキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 424kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 20.3g 食塩: 4.5g	A <b>鶏肉のチーズパン粉焼き &amp; きのこオムレツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 378kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 23.7g 食塩: 3.5g	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) 411kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 21.1g 食塩: 4.4g	A <b>サーモンフライ&amp;イカカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 426kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 22.6g 食塩: 4.6g	A <b>チキントマト煮</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 375kcal 蛋白質: 31.8g 脂質: 23.4g 食塩: 4.5g	土曜
B <b>特製 鶏の唐揚げ おろしポン酢添え</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 548kcal 蛋白質: 32.2g 脂質: 30.8g 食塩: 3.4g	B <b>回鍋肉</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 435kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 27.9g 食塩: 3.4g	B <b>根菜ハンバーグ和風あんかけ &amp; ミニコロッケ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 376kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 16.3g 食塩: 4.7g	B <b>鶏肉の黒胡椒炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 258kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 11.9g 食塩: 3.5g	B <b>白身魚の唐揚げ香味ねぎソース &amp; 彩り海鮮ステーキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 324kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 14.1g 食塩: 5.2g	
20	21	15	16	17	18
A <b>鶏肉のバジルオイル焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 358kcal 蛋白質: 30.6g 脂質: 24.1g 食塩: 4.7g	A <b>エビフリッターマヨネーズソース &amp; アジフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 431kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 27.0g 食塩: 4.4g	A <b>厚切りハムカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 512kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 30.7g 食塩: 5.1g	A <b>ポークチャップ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 399kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 24.4g 食塩: 3.9g	波止場の日  ミックステイル&肉じゃが	土曜
B <b>サワラの照焼き &amp; 玉子サラダフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 315kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 15.6g 食塩: 5.0g	B <b>豚肉の生姜焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 382kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 26.5g 食塩: 3.9g	B <b>サワラの柚庵焼き &amp; 豆腐ステーキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 436kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 27.5g 食塩: 5.2g	B <b>鶏肉の塩麴焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 422kcal 蛋白質: 31.1g 脂質: 27.2g 食塩: 4.3g		
27	28	22	23	24	25
A <b>チキンカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 303kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 15.8g 食塩: 2.6g	A <b>サーモンソテータルタルソース添え &amp; ハムステーキ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 353kcal 蛋白質: 29.4g 脂質: 22.1g 食塩: 3.2g	A <b>鶏肉とブロッコリーの カレー炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 264kcal 蛋白質: 28.7g 脂質: 13.6g 食塩: 3.8g	A <b>ポークソテーガーリックソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 333kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 22.0g 食塩: 4.8g	A <b>カニクリームコロッケ &amp; スパニッシュオムレツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 423kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 25.8g 食塩: 3.7g	土曜
B <b>ホッケの塩焼き &amp; 肉じゃがコロッケ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 317kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 15.9g 食塩: 3.8g	B <b>ささみ天ゆず塩添え &amp; くわい入りつくね</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 332kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 17.7g 食塩: 4.0g	B <b>麻婆豆腐 &amp; 春巻き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 347kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 20.6g 食塩: 5.4g	B <b>酢 鶏</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 382kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 22.4g 食塩: 4.9g	B <b>サバの味噌煮</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 420kcal 蛋白質: 33.1g 脂質: 23.5g 食塩: 3.9g	
29		29			
A <b>チーズインメンチカツ &amp; イカフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 359kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 21.3g 食塩: 3.3g		A <b>チーズインメンチカツ &amp; イカフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 359kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 21.3g 食塩: 3.3g			
B <b>豚肉の山賊焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 318kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 21.0g 食塩: 2.6g		B <b>豚肉の山賊焼き</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 318kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 21.0g 食塩: 2.6g			

ボリュームメニュー  
ボリューム... 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。

