

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

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。

2024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。
お弁当は涼しい場所に保管しお早めにお召し上がりください。

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 2	火 3	水 4	木 5	金 6
A チキンソテー ガーリックソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 441kcal 蛋白質: 30.4g 脂質: 26.5g 食塩: 4.4g	A デミ味噌カツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 340kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 18.0g 食塩: 3.4g	A 焼肉カレー カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 358kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 25.2g 食塩: 4.1g	A 特製 鶏の唐揚げ & 花さつま カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 434kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 27.5g 食塩: 3.8g	A ハムポテトサラダフライ & イカカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 417kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 23.9g 食塩: 3.9g
B 豚天 おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 365kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 20.6g 食塩: 3.8g	B 親子煮&カニカマフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 17.7g 食塩: 4.1g	B サバの塩焼 & ビーフコロッセ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 369kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 19.6g 食塩: 3.7g	B 豚肉ときくらげの玉子炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 320kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 20.8g 食塩: 3.4g	B 鶏肉のチャーシュー風 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 462kcal 蛋白質: 32.6g 脂質: 26.1g 食塩: 4.5g
9	10	11	12	13
A チキンカツ トマトソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 420kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 24.7g 食塩: 4.4g	A 豚肉のスタミナ炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 310kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 19.2g 食塩: 4.6g	A チキンストロガノフ & 目玉焼フライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 412kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 23.8g 食塩: 3.6g	A シーフードミックスフライ (白身魚・カキ・イカ) カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 371kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 20.0g 食塩: 3.5g	A タンドリーチキン カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 457kcal 蛋白質: 32.2g 脂質: 31.9g 食塩: 3.2g
B ホッケの塩焼 & 玉子サラダフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 390kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 22.5g 食塩: 5.3g	B 鶏肉の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 409kcal 蛋白質: 29.6g 脂質: 27.7g 食塩: 3.8g	B 肉団子黒酢あんかけ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 503kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 31.3g 食塩: 3.5g	B 豚肉の生姜焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 329kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 19.4g 食塩: 3.1g	B 麻婆豆腐 & 三角春巻 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 330kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 17.5g 食塩: 3.6g
16	17	18	19	20
A ポークジンジャー & ミニブレンオムレツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 278kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 15.6g 食塩: 3.9g	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) 443kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 25.4g 食塩: 4.0g	A 鶏肉のガーリック炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 287kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 14.7g 食塩: 4.3g	A サーモンフライ & くわいつくね カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 374kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 19.2g 食塩: 4.7g	A ポークカレー & うずら串フライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 382kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 24.1g 食塩: 4.1g
B サバの竜田揚げ・春巻・焼売 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 344kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 19.5g 食塩: 4.3g	B 鶏肉の味噌漬焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 417kcal 蛋白質: 32.0g 脂質: 25.2g 食塩: 3.3g	B 天ぷら盛合せ (イカ・竹輪・さつま芋) カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 353kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 20.5g 食塩: 4.2g	B 豚肉のすき煮 温玉添え カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 397kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 25.4g 食塩: 3.9g	B 油淋鶏 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 474kcal 蛋白質: 31.7g 脂質: 30.6g 食塩: 3.6g
23	24 波止場の日	25	26	27
A ハムマヨステーキ & エビカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 326kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 20.8g 食塩: 4.3g	 ハンバーグデミソース・目玉焼・ウィンナー	A ポークソテー 粒マスタードソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 402kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 27.6g 食塩: 3.9g	A アジフライ・肉団子・厚焼玉子 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 421kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 23.7g 食塩: 4.9g	A ヒレカツ & タコカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 418kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 17.4g 食塩: 3.4g
B メンチカツ甘辛だれ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 478kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 27.2g 食塩: 4.6g	B 鮭の塩焼 & 肉じゃがコロッセ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 324kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 15.0g 食塩: 4.0g	B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 369kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 24.3g 食塩: 4.7g	B 鶏肉の照焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 364kcal 蛋白質: 30.2g 脂質: 22.3g 食塩: 2.9g	

本年もポートキッチンのお弁当をご利用いただき
ありがとうございました。
来年もご愛顧の程よろしく願いいたします。
(新年は1月6日より営業いたします)



スマートフォンからは
こちらをご覧ください。



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。