

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。

2022年1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



旧年中はポートキッチンをご利用
いただきありがとうございました。
本年も引き続きポートキッチンのお
弁当をご利用いただけたら幸いです。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|----|
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 成人の日 A 厚切りハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 384kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 21.8g 食塩: 3.3g B 銀サケの塩焼き & ミートコロッセ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 393kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 19.8g 食塩: 3.5g | A チキンソテー 粒マスタードソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 469kcal 蛋白質: 30.2g 脂質: 28.4g 食塩: 3.2g B 豚肉とれんこんの生姜炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 355kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 16.1g 食塩: 2.9g | A ミートオムレット & チキンステーキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 266kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 13.9g 食塩: 4.0g B サバの竜田揚げ & 春巻き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 343kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 20.1g 食塩: 3.7g | A キーマカレー & うずら串フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 309kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 18.6g 食塩: 3.8g B 豚肉の照焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 304kcal 蛋白質: 25.9g 脂質: 20.3g 食塩: 2.7g | A エビカツオーロラソース & チーズつくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 416kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 27.3g 食塩: 4.1g B 青椒肉絲 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 335kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 21.4g 食塩: 5.0g | 土曜 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| A サーモンフライ & ポテトオムレット カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 326kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 13.2g 食塩: 4.5g B 鶏肉の山賊焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 387kcal 蛋白質: 32.3g 脂質: 23.3g 食塩: 3.6g | 波止場の日 とんかつ & 焼肉 & サバ塩焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 465kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 31.2g 食塩: 3.3g | A チキンソテー シャリアピンソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 406kcal 蛋白質: 33.2g 脂質: 22.2g 食塩: 5.3g B 麻婆豆腐 & 焼き餃子 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 317kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 17.3g 食塩: 5.1g | A 帆立クリーミーコロッセ & ウィナー串カツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 24.6g 食塩: 4.6g B 豚肉のすき煮 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 333kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 22.1g 食塩: 3.5g | A 豚肉のレモンペッパー焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 368kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 26.9g 食塩: 4.5g B 天ぷら盛合わせ (キス・かぼちゃ・カニカマ) カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 284kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 17.1g 食塩: 3.7g | 土曜 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| A ハンバーグデミグラスソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 27.6g 脂質: 17.1g 食塩: 4.4g B サワラの西京焼き & くわい入りつくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 268kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 14.7g 食塩: 4.2g | A 鶏肉の香草パン粉焼き & ハムヨステーキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 419kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 28.8g 食塩: 3.4g B 黒酢豚 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 383kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 16.9g 食塩: 3.8g | A カキフライ & アジフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 449kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 25.4g 食塩: 4.9g B 鶏肉の七味焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 457kcal 蛋白質: 32.8g 脂質: 30.7g 食塩: 4.3g | A チーズオムレットマトソース & イカバーグ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 359kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 17.6g 食塩: 3.8g B 豚肉の塩だれ炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 438kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 24.9g 食塩: 3.0g | A 特製 フライドチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 541kcal 蛋白質: 35.2g 脂質: 34.0g 食塩: 5.5g B エビフリッターチリソース & ジャンボミートボール カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 365kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 18.2g 食塩: 5.6g | 土曜 |
| 31 | | | | | |
| A メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 460kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 24.6g 食塩: 4.3g B サバの明太焼き & きのごオムレット カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 309kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 16.3g 食塩: 4.4g | | | | | |



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のメインを取り合わせた
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。

