

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。

2025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 6	火 7	水 8	木 9	金 10
A チキンカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 342kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 19.9g 食塩: 3.5g	A ハムマヨステーキ & ミートオムレツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 346kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 24.7g 食塩: 4.2g	A えびフライ & 白身魚フライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 367kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 18.9g 食塩: 3.4g	A チキンソテー ペッパーソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 390kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 22.3g 食塩: 3.7g	A 豚肉のスタミナ炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 357kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 20.6g 食塩: 4.0g
B ハンバーグ おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 342kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 21.3g 食塩: 4.4g	B サバの竜田揚げ & 春巻 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 399kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 28.0g 食塩: 4.4g	B 豚肉の生姜焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 397kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 22.9g 食塩: 3.1g	B チンジャオロース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 233kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 9.9g 食塩: 4.3g	B 梅入りささみフライ & イカカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 18.4g 食塩: 3.9g
13	14	15	16	17 波止場の日
 成人の日	A トンカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 326kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 16.5g 食塩: 3.5g	A 肉団子デミソース ふわふわ玉子添え カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 437kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 28.0g 食塩: 3.8g	A チーズインメンチカツ & 目玉焼フライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 372kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 19.4g 食塩: 4.2g	 鶏の大判唐揚げ カレーソース
	B 鮭の塩焼 & ビーフコロッケ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 339kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 14.4g 食塩: 3.5g	B 鶏肉の山賊焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 449kcal 蛋白質: 32.8g 脂質: 27.8g 食塩: 3.8g	B 麻婆豆腐 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 246kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 10.5g 食塩: 4.3g	
20	21	22	23	24
A ポークソテーオニオンソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 290kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 18.0g 食塩: 4.5g	A 鶏肉のガーリック炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 313kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 12.9g 食塩: 4.0g	A サーモンフライ & カニクリームコロッケ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 420kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 19.3g 食塩: 3.6g	A デミ味噌カツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 314kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 18.1g 食塩: 3.1g	A チキンソテー バーベキューソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 378kcal 蛋白質: 29.4g 脂質: 21.1g 食塩: 4.1g
B エビカツチリソース & 野菜つくね カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 304kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 14.0g 食塩: 5.0g	B ハンバーグ 和風ソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 430kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 24.4g 食塩: 4.3g	B 鶏肉の塩こうじ焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 422kcal 蛋白質: 30.9g 脂質: 23.4g 食塩: 3.4g	B サバのごま焼 & 玉子サラダフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 359kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 22.2g 食塩: 3.5g	B 豚肉の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 376kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 23.6g 食塩: 3.1g
27	28	29	30	31
A 鶏肉の香草パン粉焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 366kcal 蛋白質: 32.3g 脂質: 22.6g 食塩: 3.7g	A ハムポテトサラダフライ & 白身魚青のりフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 361kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 20.5g 食塩: 4.9g	A ドライカレー カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 363kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 21.5g 食塩: 4.0g	A レモンペッパーチキン カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 478kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 30.6g 食塩: 3.5g	A アジフライ & 肉団子 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 378kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 16.9g 食塩: 3.8g
B メンチカツ甘辛だれ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 464kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 25.5g 食塩: 4.5g	B 鶏肉のチャーシュー風 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 443kcal 蛋白質: 32.0g 脂質: 25.9g 食塩: 5.6g	B 鮭のみりん醤油漬焼 & コーンコロッケ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 401kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 21.3g 食塩: 4.0g	B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 402kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 21.3g 食塩: 3.5g	B 親子煮 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 310kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 14.2g 食塩: 3.5g

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。
本年も引き続きご愛顧の程よろしくお願いたします。



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。