

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分までをお願いします。

2023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、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きます様、お願いいたします。



月	火	水	木	金
9	10	11	12	13
 成人の日	A 厚切りハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 16.4g 脂質: 19.5g 食塩: 4.0g	A チキンストロガノフ & イカフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 20.0g 食塩: 5.0g	A ロース豚カツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 408kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 22.7g 食塩: 3.0g	A チキンステーキ&オムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 254kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 13.6g 食塩: 3.5g
	B サワラの西京焼き & ビーフコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 326kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 15.0g 食塩: 3.9g	B 豚天 ピリ辛ソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 461kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 25.2g 食塩: 4.4g	B ハンバーグおろしポン酢 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 389kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 22.4g 食塩: 4.2g	B サバの竜田揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 369kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 25.0g 食塩: 2.6g
16	17	18	19	20
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) 363kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 20.6g 食塩: 4.3g	A サーモンフライ & きのこオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 324kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 13.7g 食塩: 4.7g	波止場の日  ポークステーキ & 鯖の塩焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 392kcal 蛋白質: 31.4g 脂質: 26.0g 食塩: 4.6g	A アジフライ&ミートボール カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 429kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 19.7g 食塩: 3.4g	A ポークジンジャー カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 344kcal 蛋白質: 26.1g 脂質: 23.6g 食塩: 3.0g
B 鶏肉の山賊焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 384kcal 蛋白質: 31.1g 脂質: 24.3g 食塩: 4.0g	B 豚肉と白菜の中華炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 19.8g 食塩: 4.1g	A チキンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 429kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 25.3g 食塩: 4.8g	B 麻婆豆腐 & 揚げギョーザ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 398kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 20.4g 食塩: 3.7g	B 骨なしチキンの甘酢あん カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 371kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 22.1g 食塩: 3.8g
23	24	25	26	27
A カニクリームコロッケ & ハンバーグ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 23.1g 食塩: 4.5g	A 豚肉のレモンペッパー焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 389kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 28.3g 食塩: 3.7g	A ヒレカツ & 白身魚青のりフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 358kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 16.7g 食塩: 2.7g	A 照りマヨチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 398kcal 蛋白質: 30.0g 脂質: 26.8g 食塩: 2.7g	A ハムポテトサラダフライ & 和菜メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 410kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 20.9g 食塩: 3.5g
B 鶏肉の柚庵焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 356kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 22.4g 食塩: 3.4g	B ホッケのみりん醤油漬焼き & コーンコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 376kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 19.4g 食塩: 4.4g	B 鶏肉ときくらげの玉子炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 347kcal 蛋白質: 30.7g 脂質: 17.4g 食塩: 2.8g	B 豚肉のすき煮 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 315kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 19.3g 食塩: 3.0g	B チンジャオロース & かに玉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 404kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 17.4g 食塩: 4.4g
30	31	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。		
A 特製 鶏の唐揚げ & オムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 507kcal 蛋白質: 31.2g 脂質: 33.9g 食塩: 4.3g	A 焼肉カレー カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 397kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 24.7g 食塩: 4.1g			
B サワラの照焼き & くわい入りつくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 318kcal 蛋白質: 28.8g 脂質: 16.9g 食塩: 4.8g	B エビ団子チリソース & 春巻 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 14.3g 食塩: 4.9g			

スマートフォンからは
こちらをご覧ください。

