

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。

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。

2023年2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

水 1	木 2	金 3
A サーモンフライ&イカカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 412kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 22.1g 食塩: 4.3g	A 鶏肉のケチャップ炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 232kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 9.1g 食塩: 3.4g	A ★ポークソテー ハニーマスタードソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 390kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 22.6g 食塩: 3.6g
B 鶏肉の味噌漬焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 396kcal 蛋白質: 33.0g 脂質: 25.5g 食塩: 3.1g	B 豚天おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 337kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 20.2g 食塩: 3.0g	B 親子煮&イカフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 408kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 21.3g 食塩: 4.0g
6	7	8
A トンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 425kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 26.8g 食塩: 3.1g	A 鶏肉の香草焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 32.1g 脂質: 21.8g 食塩: 4.2g	A ハンバーグトマトソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 407kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 23.0g 食塩: 5.1g
B サバの塩焼 &かにクリームコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 427kcal 蛋白質: 24.3g 脂質: 28.4g 食塩: 3.8g	B 天ぷら盛合せ (タラ・竹輪の磯辺揚げ・かぼちゃ) カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 317kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 18.0g 食塩: 3.8g	B 豚肉の生姜焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 409kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 21.0g 食塩: 5.0g
13	14	15
A 厚切りハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 376kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 20.5g 食塩: 4.2g	A トンテキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 414kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 24.6g 食塩: 4.4g	A 特製 鶏の唐揚げ &花型さつま揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 529kcal 蛋白質: 32.8g 脂質: 35.8g 食塩: 3.1g
B サワラのみりん醤油焼 &和菜メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 266kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 12.3g 食塩: 4.1g	B 肉団子酢豚風 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 18.2g 食塩: 3.5g	B 豚肉ときくらげの玉子炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 397kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 26.9g 食塩: 3.9g
16	17	18
A エビカツタルタルソース &くわい入りつくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 386kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 17.3g 食塩: 4.7g	波止場の日 牛すき焼き&竹輪の磯辺揚げ	
B 鶏肉の塩だれ焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 421kcal 蛋白質: 31.2g 脂質: 27.7g 食塩: 3.2g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 247kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 10.9g 食塩: 2.9g	
20	21	22
A チキンカツ オニオンソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 332kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 20.4g 食塩: 2.8g	A ポークジンジャー カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 31.5g 脂質: 26.7g 食塩: 3.1g	A チキンカレー &ピーマン肉詰めフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 17.7g 食塩: 4.1g
B サバの柚庵焼 &きのこオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 411kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 22.7g 食塩: 3.6g	B 特製 鶏の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 510kcal 蛋白質: 35.8g 脂質: 34.3g 食塩: 3.1g	B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 374kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 18.6g 食塩: 3.6g
24	25	26
A ハンバーグ ペッパーソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 437kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 26.4g 食塩: 5.8g	天皇誕生日 	
B ホットケの塩焼 &カレーコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 19.6g 食塩: 5.5g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 437kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 26.4g 食塩: 5.8g	
27	28	29
A アジフライ・肉団子・厚焼玉子 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 407kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 20.4g 食塩: 4.4g	A スパイシーチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 487kcal 蛋白質: 31.5g 脂質: 35.9g 食塩: 4.0g	A チンジャオロース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 310kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 18.9g 食塩: 4.3g
B 豚肉の山賊焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 367kcal 蛋白質: 29.5g 脂質: 23.6g 食塩: 3.3g	B チンジャオロース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 310kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 18.9g 食塩: 4.3g	B チンジャオロース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 310kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 18.9g 食塩: 4.3g



スマートフォンからは
こちらをご覧ください。

