

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3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 3	火 4	水 5	木 6	金 7
A ハンバーグ オニオンソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 334kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 20.0g 食塩: 4.0g	A えびフライ & 白身魚フライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 19.2g 食塩: 4.1g	A ハッシュドポーク カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 307kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 18.4g 食塩: 3.0g	A タンドリーチキン カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 425kcal 蛋白質: 29.9g 脂質: 29.9g 食塩: 4.1g	A ハムポテトサラダフライ & イカフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 301kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 16.6g 食塩: 3.3g
B 豚肉の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 372kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 24.2g 食塩: 3.4g	B 鶏肉の山賊焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 413kcal 蛋白質: 31.6g 脂質: 26.8g 食塩: 3.9g	B 鮭のみりん醤油漬焼 & ミートコロッセ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 16.4g 食塩: 3.2g	B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 344kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 20.9g 食塩: 4.0g	B 麻婆豆腐 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 206kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 11.7g 食塩: 4.0g
10	11	12	13	14
A メンチカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 492kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 33.1g 食塩: 4.7g	A 豚肉のスタミナ炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 400kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 24.9g 食塩: 4.2g	A レモンペッパーチキン カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 425kcal 蛋白質: 31.8g 脂質: 29.7g 食塩: 3.0g	A キーマカレー カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 286kcal 蛋白質: 17.2g 脂質: 18.3g 食塩: 4.3g	A チーズチキンカツ & 白身魚青のりフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 358kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 18.5g 食塩: 4.1g
B 鶏肉の塩こうじ焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 438kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 28.5g 食塩: 5.1g	B サバのごま焼 & タコカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 417kcal 蛋白質: 28.1g 脂質: 26.0g 食塩: 3.5g	B 酢豚 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 16.6g 食塩: 2.8g	B 鶏天 紅生姜風味 & 野菜かき揚げ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 308kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 18.2g 食塩: 4.4g	B 豚肉ときくらげの玉子炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 375kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 24.6g 食塩: 4.1g
17	18 波止場の日	19	20	21
A ハムマヨステーキ & サーモンフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 318kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 20.3g 食塩: 3.7g	 鶏の大判唐揚げ スイートチリソース	A ポークジンジャー カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 292kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 18.4g 食塩: 3.5g	<h1>春分の日</h1>	A ハンバーグ デミソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 431kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 25.8g 食塩: 3.3g
B 豚肉の照焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 250kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 16.9g 食塩: 2.5g		B 鶏肉の五目中華炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 226kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 10.2g 食塩: 3.1g		B トンカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 395kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 19.7g 食塩: 2.5g
24	25	26	27	28
A エビカツオーロラソース & チーズつくね カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 385kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 22.7g 食塩: 3.7g	A 豚肉のバジルオイル焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 311kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 22.6g 食塩: 3.3g	A アジフライ & カニクリームコロッセ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 352kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 17.5g 食塩: 3.5g	A ポークカレー カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 347kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 23.0g 食塩: 3.4g	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) 408kcal 蛋白質: 32.2g 脂質: 24.1g 食塩: 4.1g
B サバの塩焼 & 玉子サラダフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 368kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 22.3g 食塩: 4.0g	B のり塩ささみ揚げ & ピーマン肉詰フライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 291kcal 蛋白質: 15.2g 脂質: 14.9g 食塩: 3.5g	B 豚肉のすき煮 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 308kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 16.9g 食塩: 3.2g	B 天ぷら盛合わせ (イカ・竹輪・かぼちゃ) カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 20.5g 食塩: 3.6g	B 焼肉カルビ風メンチカツ & 目玉焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 387kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 20.3g 食塩: 3.6g
31				
A ヒレカツ & ミートオムレツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 360kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 13.2g 食塩: 2.3g				
B ハンバーグ 和風ソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 364kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 23.1g 食塩: 3.9g				



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。