

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。

2024年4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

★マークは新メニューです

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
A ハンバーグ デミグラスソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 24.7g 食塩: 4.1g	A アジフライ・肉団子・厚焼玉子 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 382kcal 蛋白質: 26.4g 脂質: 18.3g 食塩: 4.1g	A ポークジンジャー カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 357kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 20.7g 食塩: 2.6g	A キーマカレー & うずら串フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 447kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 29.0g 食塩: 5.1g	A 鶏肉のチーズ焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 463kcal 蛋白質: 31.3g 脂質: 32.0g 食塩: 3.6g
B 鮭の塩焼 & カニクリームコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 285kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 17.5g 食塩: 3.2g	B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 330kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 18.9g 食塩: 3.9g	B イカの天ぷら・野菜かき揚げ ・竹輪の磯辺揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 400kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 20.6g 食塩: 3.4g	B 鶏肉の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 520kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 33.5g 食塩: 4.1g	B 黒酢豚 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 365kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 20.5g 食塩: 2.8g
8	9	10	11	12
A サーモンフライ & イカフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 16.4g 食塩: 4.2g	A チキンカツマトソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 368kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 18.4g 食塩: 2.9g	A 豚バラのスタミナ炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 415kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 30.9g 食塩: 3.4g	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) 437kcal (おかず) 343kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 21.4g 食塩: 4.0g	A レモンペッパーチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 457kcal 蛋白質: 32.7g 脂質: 32.4g 食塩: 4.1g
B 豚肉の照焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 337kcal 蛋白質: 26.8g 脂質: 21.1g 食塩: 3.0g	B 麻婆豆腐 & 焼売 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 321kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 14.8g 食塩: 3.5g	B 鶏肉のチャーシュー風 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 400kcal 蛋白質: 30.2g 脂質: 23.5g 食塩: 4.6g	B チンジャオロース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 255kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 15.3g 食塩: 4.4g	B 豚天 ピリ辛ソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 429kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 29.0g 食塩: 3.5g
15	16	17	18 波止場の日	19
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) 333kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 17.6g 食塩: 4.0g	A 豚肉の香草パン粉焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 364kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 23.2g 食塩: 3.2g	A ★ デミタマハンバーグ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 508kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 31.9g 食塩: 4.2g	 鶏の大判唐揚げ ハニーマスタードソース	A 焼肉カレー カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 440kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 30.0g 食塩: 4.2g
B 鶏肉の醤油こうじ焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 357kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 22.9g 食塩: 2.6g	B ★ サバの竜田揚げ 麻辣ソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 368kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 16.2g 食塩: 4.5g	B 回鍋肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 380kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 24.2g 食塩: 3.7g		B ヒレカツ & 豆腐ハンバーグ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 473kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 22.7g 食塩: 3.7g
22	23	24	25	26
A ★ キャベツメンチカツ & カニカマフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 420kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 24.5g 食塩: 4.7g	A 豚肉のブラックペッパー炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 403kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 28.0g 食塩: 3.6g	A 海老のホワイトソースフライ & ハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 450kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 26.2g 食塩: 4.2g	A 肉団子デミソース ふわふわ玉子添え カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 391kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 23.3g 食塩: 3.3g	A チキンソテー ガーリックソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 472kcal 蛋白質: 32.4g 脂質: 27.6g 食塩: 3.3g
B 豚肉の胡麻味噌焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 368kcal 蛋白質: 27.5g 脂質: 24.0g 食塩: 3.8g	B 鶏天 おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 293kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 13.2g 食塩: 4.0g	B 肉豆腐 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 311kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 16.8g 食塩: 4.6g	B 鶏肉と竹の子の オイスター炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 257kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 9.4g 食塩: 3.3g	B 豚肉の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 415kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 24.5g 食塩: 2.7g

昭和の日

A **ハンバーグオニオンソース**

カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 339kcal
蛋白質: 20.4g 脂質: 20.6g 食塩: 4.3g

B **トンカツ**

カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 344kcal
蛋白質: 19.9g 脂質: 19.9g 食塩: 3.1g



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。

スマートフォンからは
こちらをご覧ください。

