

ポータランチ A・B

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。

2021年5月ランチカレンダー



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

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。

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
<p>憲法記念日</p>	<p>みどりの日</p>	<p>こどもの日</p>	<p>A ハンバーグ ステーキソース</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 343kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 14.6g 食塩: 4.3g</p> <p>B サバの竜田揚げおろしポン酢 & オムレツ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 336kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 20.3g 食塩: 4.1g</p>	<p>A チキンカツ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 285kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 12.5g 食塩: 4.2g</p> <p>B 豚肉の照焼き</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 262kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 14.9g 食塩: 3.7g</p>	土曜
<p>A サーモンフライ タルタルソース & みそ味つくね</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 373kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 20.3g 食塩: 4.3g</p> <p>B 鶏肉の赤しそ焼き</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 385kcal 蛋白質: 31.0g 脂質: 23.7g 食塩: 4.3g</p>	<p>A ポークチャップ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 335kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 19.1g 食塩: 3.4g</p> <p>B サワラの柚庵焼き & 塩じゃがコロッケ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 17.2g 食塩: 4.2g</p>	<p>A レモンペッパーチキン</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 407kcal 蛋白質: 30.7g 脂質: 30.0g 食塩: 4.6g</p> <p>B イカの天ぷら & 蓮根はさみ揚げ & ピーマンの天ぷら</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 300kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 18.5g 食塩: 3.4g</p>	<p>A ソースカツ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 314kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 15.0g 食塩: 3.6g</p> <p>B 親子煮 & 白身魚フライ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 348kcal 蛋白質: 29.3g 脂質: 17.4g 食塩: 4.1g</p>	<p>A タラの香草パン粉焼き & ベーコンオムレツ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 242kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 11.7g 食塩: 4.2g</p> <p>B 豚肉の塩こうじ焼き</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 356kcal 蛋白質: 28.4g 脂質: 24.4g 食塩: 3.1g</p>	土曜
<p>A ポークソテー シャリアピンソース</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 407kcal 蛋白質: 27.9g 脂質: 22.5g 食塩: 4.0g</p> <p>B 白身魚の唐揚げ中華あんかけ & 焼き餃子</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 329kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 16.0g 食塩: 3.9g</p>	<p>波止場の日</p> <p>しらすと水菜の Pasta & 鶏の照焼き</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 479kcal 蛋白質: 32.3g 脂質: 26.9g 食塩: 4.4g</p>	<p>A サバのカレー風味焼き & コーンコロッケ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 465kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 26.2g 食塩: 3.7g</p> <p>B ハンバーグ 和風ソース</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 451kcal 蛋白質: 28.9g 脂質: 20.2g 食塩: 4.0g</p>	<p>A ビーフストロガノフ & 目玉焼きフライ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 292kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 14.1g 食塩: 4.3g</p> <p>B 特製 鶏の唐揚げ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 508kcal 蛋白質: 32.9g 脂質: 33.6g 食塩: 3.4g</p>	<p>A バッファローチキン</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 380kcal 蛋白質: 31.7g 脂質: 22.7g 食塩: 4.3g</p> <p>B 豚肉とアスパラ炒め</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 303kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 19.8g 食塩: 5.2g</p>	土曜
<p>A チーズインハンバーグ & ベイクドエッグポテト</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 21.5g 食塩: 4.5g</p> <p>B アジの照焼き & 春巻き</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 322kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 15.1g 食塩: 4.4g</p>	<p>A 揚げ鶏のジンジャーソース</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 540kcal 蛋白質: 33.7g 脂質: 34.1g 食塩: 3.8g</p> <p>B 豚キムチ炒め</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 375kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 24.6g 食塩: 3.7g</p>	<p>A 鮭のマヨネーズ焼き & れんこんつくね</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 404kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 24.6g 食塩: 3.0g</p> <p>B 鶏肉の山賊焼き</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 410kcal 蛋白質: 31.7g 脂質: 25.0g 食塩: 2.9g</p>	<p>A メンチカツ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 436kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 27.8g 食塩: 4.3g</p> <p>B 青椒肉絲</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 307kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 20.2g 食塩: 5.0g</p>	<p>A 新じゃがとバジルチキン</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 397kcal 蛋白質: 31.4g 脂質: 25.4g 食塩: 4.7g</p> <p>B 豚肉の竜田揚げ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 356kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 20.9g 食塩: 4.0g</p>	土曜
<p>A ミートオムレツ & 串カツ</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 258kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 12.8g 食塩: 3.3g</p> <p>B サバの塩焼き & エビのフリッターチリソース</p> <p>カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 366kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 19.5g 食塩: 4.9g</p>	<p>※波止場の日の副菜(写真)は一例となっております。</p> <p>ボリュームメニュー</p> <p>... 大盛ランチ ...</p> <p>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。</p>				<p>スマートフォンからはこちらをご覧ください。</p>