

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。

2023年5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。

スマートフォンからは
こちらをご覧ください。



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 鶏肉のバジルオイル焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 409kcal 蛋白質: 31.2g 脂質: 28.5g 食塩: 3.1g	A ポークジンジャー カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 326kcal 蛋白質: 25.4g 脂質: 20.8g 食塩: 3.5g	憲法記念日 	みどりの日 	こどもの日
B サワラの西京焼 & ビーフコロッセ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 369kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 18.7g 食塩: 3.2g	B エビカツチリソース & 春巻 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 329kcal 蛋白質: 16.3g 脂質: 12.9g 食塩: 5.3g			
8	9	10	11	12
A ハンバーグ ハニーマスタードソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 21.7g 食塩: 4.1g	A チーズチキンカツ & ハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 369kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 20.3g 食塩: 3.7g	A ポークソテー オニオンソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 19.1g 食塩: 4.9g	A チキンソテー シーザーソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 447kcal 蛋白質: 31.5g 脂質: 32.0g 食塩: 3.4g	A ハッシュドポーク & イカフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 506kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 27.5g 食塩: 4.4g
B トンカツ おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 332kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 20.5g 食塩: 2.7g	B ホッケの塩焼 & くわい入りつくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 239kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 11.4g 食塩: 4.0g	B ★ 鶏肉の五目オイスター炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 187kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 13.2g 食塩: 3.9g	B サバの竜田揚げ & 千草玉子 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 343kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 21.8g 食塩: 2.9g	B 骨なしチキンの甘酢だれ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 528kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 27.8g 食塩: 4.7g
15	16	17	18	19
A えびフライ & 白身魚フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 290kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 14.1g 食塩: 3.4g	A ハムマヨステーキ & チキングリル カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 29.1g 脂質: 27.9g 食塩: 3.3g	A ポークソテー ガーリックソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 372kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 26.3g 食塩: 3.1g	波止場の日 特製 鶏の唐揚げオーロラソース & メバルの塩焼	A ポークカレー & うずら串フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 504kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 33.0g 食塩: 5.5g
B 鶏肉の塩だれ焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 30.3g 脂質: 22.0g 食塩: 2.8g	B ★ 韓国風焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 333kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 18.0g 食塩: 3.6g	B 麻婆豆腐 & カニカマフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 354kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 20.8g 食塩: 4.1g	カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 513kcal 蛋白質: 37.3g 脂質: 35.3g 食塩: 3.5g	B 天ぷら盛合せ (イカ・竹輪・ピーマン) カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 421kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 23.6g 食塩: 5.5g
22	23	24	25	26
A スパイシーチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 356kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 24.6g 食塩: 3.4g	A ソースカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 368kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 20.8g 食塩: 4.2g	A ハンバーグ デミソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 479kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 31.3g 食塩: 4.6g	A 豚肉のチーズパン粉焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 364kcal 蛋白質: 28.0g 脂質: 24.6g 食塩: 2.7g	A サーモンフライ & かにクリームコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 429kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 21.8g 食塩: 4.1g
B かに玉・春巻・しゅうまい カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 300kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 14.9g 食塩: 5.4g	B 鶏肉の黒胡椒炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 271kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 13.2g 食塩: 3.7g	B ★ ポークフリッター オニオン南蛮だれ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 515kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 32.1g 食塩: 3.9g	B 鶏天梅しそ風味・野菜かき揚げ・厚焼玉子 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 398kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 26.0g 食塩: 3.8g	B チンジャオロース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 278kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 12.0g 食塩: 4.1g
29	30	31	ポリュームメニュー ... 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 ポ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 メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 448kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 24.6g 食塩: 3.6g	A チキンソテー わさびソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 365kcal 蛋白質: 28.6g 脂質: 23.6g 食塩: 2.6g	A キーマカレー & 白身魚フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 777kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 17.2g 食塩: 4.2g		
B 豚肉の味噌漬焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 400kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 23.2g 食塩: 3.1g	B 肉団子黒酢あんかけ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 484kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 28.0g 食塩: 4.3g	B 鶏肉の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 932kcal 蛋白質: 32.1g 脂質: 29.7g 食塩: 3.5g		