

ポータルランチ 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分までにお願いします。

ボリュームメニュー



... 大盛ランチ 550円 (税込) ...

ポータルランチ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6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、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
ポータルキッチン

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/>

★マークは新メニューです

スマートフォンからは
こちらをご覧ください。



月 5		火 6		水 7		木 1		金 2	
A	★ 豚バラのバジル炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 448kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 33.1g 食塩: 4.1g	A	エビカツタルタルソース & チーズつくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 410kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 24.9g 食塩: 4.8g	A	レモンペッパーチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 507kcal 蛋白質: 31.8g 脂質: 33.3g 食塩: 4.6g	A	ハンバーグ バーベキューソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 335kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 17.2g 食塩: 4.6g	A	厚切りハムカツ & チキンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 453kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 30.0g 食塩: 3.6g
B	★ 紀州産梅入りささみフライ & イカカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 379kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 19.1g 食塩: 4.6g	B	★ 豚バラの山賊焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 435kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 31.0g 食塩: 3.8g	B	★ サバの中華風南蛮漬 & ミニコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 492kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 24.9g 食塩: 4.4g	B	サワラのごま焼 & コーンコロッケ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 379kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 16.9g 食塩: 4.1g	B	★ 豚肉のピリ辛うま味噌炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 391kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 20.4g 食塩: 5.2g
12		13		14		15		16	
A	メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 404kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 26.8g 食塩: 4.7g	A	サーモンフライ & くわい入りつくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 15.9g 食塩: 4.2g	A	★ 豚バラの塩レモン炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 470kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 35.0g 食塩: 3.0g	A	特製 鶏の唐揚げ & ミニプレーンオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 537kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 34.7g 食塩: 4.2g	波止場の日 豚肉の生姜焼 & 白身魚フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 445kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 31.1g 食塩: 3.2g	
B	豚肉の照焼 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 315kcal 蛋白質: 26.0g 脂質: 20.6g 食塩: 4.0g	B	麻婆豆腐 & 春巻 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 331kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 17.3g 食塩: 4.5g	B	★ 鶏肉のチャーシュー風 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 479kcal 蛋白質: 34.2g 脂質: 29.1g 食塩: 4.6g	B	八宝菜 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 314kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 19.1g 食塩: 4.1g		
19		20		21		22		23	
A	照焼チキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 342kcal 蛋白質: 29.8g 脂質: 21.9g 食塩: 2.8g	A	ハムポテトサラダフライ & ミートオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 240kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 11.7g 食塩: 3.4g	A	★ 豚バラのスタミナ炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 513kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 32.9g 食塩: 3.6g	A	キーマカレー & エビカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 385kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 23.5g 食塩: 4.4g	A	アジフライ・肉団子・厚焼玉子 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 415kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 22.2g 食塩: 5.5g
B	サーモン西京焼き & 玉子サラダフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 278kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 15.4g 食塩: 3.7g	B	豚冷しゃぶ おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 291kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 16.5g 食塩: 2.8g	B	骨なしチキンのピリ辛ソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 472kcal 蛋白質: 25.5g 脂質: 25.5g 食塩: 4.2g	B	和菜メンチカツ & 白身魚青のリフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 366kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 19.8g 食塩: 3.7g	B	回鍋肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 355kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 21.4g 食塩: 5.3g
26		27		28		29		30	
A	トンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 314kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 18.0g 食塩: 2.9g	A	チキンソテー トマトソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 452kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 30.1g 食塩: 4.4g	A	えびフライ & 白身魚フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 330kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 17.2g 食塩: 4.0g	A	★ 豚バラのブラックペッパー炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 460kcal 蛋白質: 22.2g 脂質: 33.1g 食塩: 3.8g	A	特製 鶏の唐揚げオーロラソース & 花さつま カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 461kcal 蛋白質: 28.6g 脂質: 32.5g 食塩: 3.9g
B	ハンバーグ 黒酢玉ねぎソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 18.8g 食塩: 4.6g	B	サバの塩焼 & イカカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 461kcal 蛋白質: 24.2g 脂質: 30.4g 食塩: 4.9g	B	チンジャオロース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 271kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 13.1g 食塩: 4.8g	B	鶏天 和風あんかけ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 369kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 18.3g 食塩: 4.2g	B	豚焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 416kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 21.8g 食塩: 3.9g