

# 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7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 <b>メンチカツ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 448kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 29.1g 食塩: 3.6g	A <b>タンドリーチキン</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 478kcal 蛋白質: 30.3g 脂質: 33.5g 食塩: 3.6g	A <b>海老のホワイトソースフライ &amp; ハムカツ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 487kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 26.7g 食塩: 5.0g	A <b>ポークカレー &amp; カニカマフライ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 390kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 22.8g 食塩: 5.1g	A <b>特製 鶏の唐揚げ &amp; 花さつま</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 480kcal 蛋白質: 28.7g 脂質: 30.4g 食塩: 3.5g
B <b>豚肉の照焼</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 359kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 22.9g 食塩: 2.9g	B <b>天ぷら盛合せ (イカ・竹輪・茄子)</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 380kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 22.9g 食塩: 3.9g	B <b>豚冷しゃぶ おろしポン酢</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 440kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 30.2g 食塩: 4.0g	B <b>鶏肉のチャーシュー風</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 449kcal 蛋白質: 33.2g 脂質: 25.5g 食塩: 5.6g	B <b>チンジャオロース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 231kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 10.3g 食塩: 4.0g
8	9	10	11	12
A <b>鶏肉のバジルオイル焼</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 382kcal 蛋白質: 30.0g 脂質: 28.2g 食塩: 3.6g	A <b>ハムポテトサラダフライ &amp; イカフライ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 315kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 16.9g 食塩: 4.5g	A <b>豚肉のスタミナ炒め</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 395kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 23.0g 食塩: 5.3g	A <b>サーモンフライ &amp; ミートオムレツ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 363kcal 蛋白質: 19.0g 脂質: 20.4g 食塩: 5.0g	A <b>チキンソテーマトソース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 462kcal 蛋白質: 31.4g 脂質: 25.2g 食塩: 3.0g
B <b>エビカツチリソース・春巻・焼売</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 334kcal 蛋白質: 16.2g 脂質: 15.0g 食塩: 4.8g	B <b>サバのごま焼 &amp; くわいつくね</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 332kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 18.9g 食塩: 4.3g	B <b>鶏肉の竜田揚げ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 508kcal 蛋白質: 30.7g 脂質: 32.4g 食塩: 4.5g	B <b>四川風豆腐炒め &amp; 揚ギョーザ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 356kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 24.2g 食塩: 4.6g	B <b>豚肉の生姜焼</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 424kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 21.6g 食塩: 2.9g
15	16	17	18	19
<b>海の日</b>	A <b>ハンバーグオニオンソース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 352kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 22.2g 食塩: 4.0g	A <b>えびフライ &amp; 白身魚フライ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 315kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 17.5g 食塩: 3.9g	A <b>ポークソテー ハニーマスタードソース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 416kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 23.1g 食塩: 3.1g	A <b>★ 辛味チキン</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 485kcal 蛋白質: 29.8g 脂質: 31.0g 食塩: 4.1g
	B <b>トンカツ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 321kcal 蛋白質: 19.4g 脂質: 17.4g 食塩: 3.2g	B <b>鶏肉の山賊焼</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 397kcal 蛋白質: 31.4g 脂質: 25.3g 食塩: 3.9g	B <b>メンチカツ甘辛だれ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 545kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 28.2g 食塩: 3.8g	B <b>豚焼肉</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 338kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 19.6g 食塩: 3.5g
22	23	24 <b>波止場の日</b>	25	26
A <b>ヒレカツ &amp; カニクリームコロッケ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 392kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 15.7g 食塩: 3.5g	A <b>ポークジンジャー</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 28.4g 脂質: 24.7g 食塩: 3.4g	 うなぎの蒲焼	A <b>キーマカレー &amp; うずら串フライ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 433kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 29.8g 食塩: 4.4g	A <b>レモンペッパーチキン</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 472kcal 蛋白質: 31.0g 脂質: 34.8g 食塩: 3.1g
B <b>鶏肉の照焼</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 331kcal 蛋白質: 29.0g 脂質: 20.6g 食塩: 2.7g	B <b>サーモン塩焼 &amp; メンチカツ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 365kcal 蛋白質: 26.5g 脂質: 19.9g 食塩: 3.7g		B <b>鶏天 紅生姜風味 &amp; 野菜かき揚げ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 370kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 24.1g 食塩: 4.0g	B <b>豚肉のピリ辛うま味噌炒め</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 440kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 25.8g 食塩: 4.6g
29	30	31	<b>大盛ランチ 550円 (税込)</b> 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。	
A <b>ハンバーグデミソース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 22.8g 食塩: 5.4g	A <b>アジフライ・肉団子・千草玉子</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 387kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 20.8g 食塩: 4.4g	A <b>鶏肉の香草パン粉焼</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 431kcal 蛋白質: 32.2g 脂質: 23.4g 食塩: 3.5g		
B <b>紀州産梅入りささみフライ &amp; 目玉焼フライ</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 315kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 15.8g 食塩: 5.1g	B <b>ザーサイと細切り豚肉炒め</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 334kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 17.8g 食塩: 6.2g	B <b>サバの竜田揚げ 麻辣ソース</b> カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 397kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 14.7g 食塩: 4.6g		