

# 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8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



## 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。



月	火	水	木	金
5	6	7	1	2
A <b>ポークソテー オニオンソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 380kcal 蛋白質: 27.8g 脂質: 23.0g 食塩: 4.7g	A <b>特製鶏の唐揚げ &amp; 厚焼玉子</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 497kcal 蛋白質: 30.4g 脂質: 33.3g 食塩: 3.5g	A <b>ハムマヨステーキ &amp; イカフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 322kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 22.8g 食塩: 4.2g	A <b>オムレツミートソース &amp; チーズインメンチカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 444kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 29.9g 食塩: 5.3g	A <b>ハムポテトサラダフライ &amp; 白身魚青のりフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 298kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 16.2g 食塩: 4.2g
B <b>鮭のみりん醤油漬焼 &amp; 肉じゃがコロツケ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 324kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 16.1g 食塩: 4.0g	B <b>豚肉の照焼</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 347kcal 蛋白質: 28.4g 脂質: 23.5g 食塩: 2.6g	B <b>韓国風鶏焼肉</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 269kcal 蛋白質: 30.3g 脂質: 12.7g 食塩: 3.5g	B <b>豚肉と根菜のごま炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 435kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 29.1g 食塩: 4.4g	B <b>麻婆豆腐 &amp; 焼売</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 272kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 13.9g 食塩: 4.9g
振替休日	A <b>トンカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 290kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 16.3g 食塩: 3.3g	A <b>タンダリーチキン</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 395kcal 蛋白質: 29.9g 脂質: 29.1g 食塩: 3.9g	A <b>鶏肉のバジルオイル焼</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 446kcal 蛋白質: 31.0g 脂質: 33.2g 食塩: 4.5g	A <b>ポークカレー &amp; うずら串フライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 406kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 29.3g 食塩: 5.2g
19 波止場の日	B <b>サバの塩焼 &amp; くわいつくね</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 276kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 16.9g 食塩: 3.6g	B <b>メンチカツ甘辛だれ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 453kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 26.6g 食塩: 4.3g	B <b>豚冷しゃぶ おろしポン酢</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 427kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 34.3g 食塩: 3.5g	B <b>チンジャオロース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 277kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 18.1g 食塩: 5.6g
A <b>ハンバーグデミソース えびフライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 416kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 27.1g 食塩: 4.6g	A <b>チキンソテー ガーリックソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 387kcal 蛋白質: 31.6g 脂質: 26.3g 食塩: 3.8g	A <b>サーモンフライ &amp; ミートオムレツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 328kcal 蛋白質: 22.7g 脂質: 14.8g 食塩: 4.2g	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) 437kcal (おかず) 365kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 24.3g 食塩: 4.1g	A <b>ポークジンジャー</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 349kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 24.3g 食塩: 3.4g
26	B <b>豚肉の竜田揚げ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 329kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 23.2g 食塩: 3.2g	B <b>鶏肉の醤油こうじ焼</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 359kcal 蛋白質: 31.9g 脂質: 24.9g 食塩: 3.0g	B <b>豚焼肉</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 293kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 20.5g 食塩: 3.7g	B <b>のり塩風味ささみ揚げ &amp; 白身魚フライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 20.0g 食塩: 3.7g
A <b>アジフライ・肉団子・厚焼玉子</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 337kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 17.8g 食塩: 3.7g	A <b>チキンソテー 粒マスタードソース</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 504kcal 蛋白質: 31.3g 脂質: 35.7g 食塩: 3.4g	A <b>焼肉カレー</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 407kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 30.3g 食塩: 3.8g	A <b>★メキシカンハンバーグ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 440kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 30.3g 食塩: 4.2g	A <b>特製鶏の唐揚げ レモン風味 &amp; 花さつま</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 450kcal 蛋白質: 28.5g 脂質: 30.6g 食塩: 3.6g
B <b>鶏肉の山賊焼</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 333kcal 蛋白質: 29.4g 脂質: 21.9g 食塩: 3.4g	B <b>★タレカツ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 423kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 22.6g 食塩: 3.6g	B <b>サバの生姜焼 &amp; 目玉焼フライ</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 362kcal 蛋白質: 27.1g 脂質: 21.7g 食塩: 4.0g	B <b>ザーサイと細切り豚肉炒め</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 332kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 20.2g 食塩: 5.6g	B <b>天ぷら盛合せ (イカ・竹輪・茄子)</b> カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 321kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 21.4g 食塩: 4.7g