

# 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、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

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
A ポークソテー ペッパーソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 370kcal 蛋白質: 27.4g 脂質: 24.8g 食塩: 4.2g	A メンチカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 459kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 28.9g 食塩: 4.3g	A サーモンソテー タルタルソース添え & イタリアンオムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 239kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 12.5g 食塩: 3.8g	A チキンソテー ガーリック風味 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 380kcal 蛋白質: 31.0g 脂質: 24.2g 食塩: 3.7g	A 豚肉とピーマンのカレー炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 364kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 20.4g 食塩: 4.1g	土曜
B 特製 鶏肉の磯辺揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 503kcal 蛋白質: 32.7g 脂質: 36.5g 食塩: 4.3g	B サバの塩焼き & みそ味つくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 368kcal 蛋白質: 30.4g 脂質: 22.5g 食塩: 4.5g	B ゴーヤチャンプルー & イカフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 338kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 20.3g 食塩: 3.8g	B 麻婆茄子 & 揚げ餃子 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 384kcal 蛋白質: 19.9g 脂質: 23.8g 食塩: 5.2g	B サワラの竜田揚げ & 花形お好み焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 413kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 21.0g 食塩: 4.3g	
9	10	11	12	13	14
★振替休日★	A チキンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 277kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 12.4g 食塩: 4.0g	A オムレツ ミートソース & 白身魚フライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 296kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 14.9g 食塩: 3.8g	A ポークソテー わさびソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 362kcal 蛋白質: 26.6g 脂質: 23.0g 食塩: 3.3g	A 鶏肉とヤングコーンのガーリック醤油炒め カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 277kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 10.5g 食塩: 3.6g	土曜
	B ハンバーグ おろしポン酢添え カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 292kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 10.1g 食塩: 4.5g	B 豚焼肉 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 384kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 22.4g 食塩: 3.5g	B 鶏肉の山賊焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 390kcal 蛋白質: 31.0g 脂質: 24.5g 食塩: 3.3g	B 銀サケの塩焼き & 野菜かき揚げ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 331kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 18.5g 食塩: 4.0g	
16	17	18	19	20	21
A ポークソテー マスタードソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 26.7g 脂質: 26.9g 食塩: 5.1g	A チキンジンジャー カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 394kcal 蛋白質: 30.8g 脂質: 24.3g 食塩: 4.2g	波止場の日 カレーパスタ&メンチカツ	A 厚切りハムカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 389kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 21.5g 食塩: 4.7g	A ポークチャップ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 442kcal 蛋白質: 27.8g 脂質: 24.2g 食塩: 3.7g	土曜
B かに玉 & 春巻 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 281kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 17.9g 食塩: 5.6g	B 豚肉のすき煮 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 305kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 16.9g 食塩: 4.1g	カレーパスタ&メンチカツ	B アジのピリ辛焼き & 彩り海鮮ステーキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 279kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 13.0g 食塩: 4.7g	B 油淋鶏 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 545kcal 蛋白質: 35.6g 脂質: 32.1g 食塩: 3.4g	
23	24	25	26	27	28
A トンテキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 398kcal 蛋白質: 28.2g 脂質: 23.0g 食塩: 5.6g	A チキンロールフライ & 豆腐ステーキ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 324kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 18.4g 食塩: 4.5g	A ハンバーグ デミグラスソース カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 366kcal 蛋白質: 30.6g 脂質: 16.9g 食塩: 4.3g	A トンカツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 394kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 25.8g 食塩: 3.4g	A 夏野菜チキンカレー & 枝豆オムレツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 234kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 10.6g 食塩: 3.5g	土曜
B サワラの西京焼き & 目玉焼きフライ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 297kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 16.7g 食塩: 4.3g	B 豚肉の生姜焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 373kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 23.1g 食塩: 4.0g	B 鶏肉の塩麹焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 402kcal 蛋白質: 33.6g 脂質: 24.8g 食塩: 4.4g	B 八宝菜 & チリソース春巻 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 358kcal 蛋白質: 16.9g 脂質: 22.9g 食塩: 4.9g	B 白身魚と茄子の天ぷら & カニカマ天 カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 300kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 12.9g 食塩: 3.3g	
30	31	※波止場の日の副菜(写真)は一例となっております。			
A サケのマヨネーズ焼き & れんこんつくね カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 409kcal 蛋白質: 27.3g 脂質: 24.9g 食塩: 4.5g	A 特製 フライドチキン カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 532kcal 蛋白質: 35.5g 脂質: 35.9g 食塩: 4.4g	 <div style="border: 2px dashed orange; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="color: red; font-weight: bold; margin: 0;">ボリュームメニュー</p> <p style="font-size: 1.2em; font-weight: bold; margin: 5px 0;">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> </div>			
B 豚肉の味噌漬焼き カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 27.7g 脂質: 23.9g 食塩: 4.0g	B ホツケの塩焼き & ウィンナー串カツ カロリー: (ご飯) 437kcal (おかず) 279kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 17.1g 食塩: 4.8g				

スマートフォンからは  
こちらをご覧ください。

