

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9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

月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
A エビカツタルタルソース & チーズつくね カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 344kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 19.1g 食塩: 3.1g	A 豚肉のブラックペッパー炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 274kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 17.3g 食塩: 3.8g	A レモンペッパーチキン カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 465kcal 蛋白質: 31.1g 脂質: 34.6g 食塩: 4.6g	A ハムポテトサラダフライ & 白身魚青のりフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 351kcal 蛋白質: 21.7g 脂質: 19.1g 食塩: 4.1g	A 鶏肉のガーリックトマト炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 314kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 13.6g 食塩: 3.5g
B 鮭のみりん醤油漬焼 & カレーコロッケ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 302kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 12.9g 食塩: 3.2g	B 鶏肉の竜田揚げ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 428kcal 蛋白質: 29.9g 脂質: 28.1g 食塩: 4.3g	B 豚肉と野菜の唐辛子炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 372kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 24.5g 食塩: 5.6g	B 鶏肉のチャーシュー風 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 433kcal 蛋白質: 34.9g 脂質: 24.5g 食塩: 4.8g	B 黒酢酢豚 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 383kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 19.3g 食塩: 2.6g
9	10	11	12	13
A メンチカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 424kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 26.8g 食塩: 3.5g	A 辛味チキン カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 493kcal 蛋白質: 31.2g 脂質: 31.9g 食塩: 4.2g	A ポークソテー & オムレットマトソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 427kcal 蛋白質: 30.5g 脂質: 25.0g 食塩: 3.6g	A ささみチーズフライ & イカカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 416kcal 蛋白質: 20.7g 脂質: 25.6g 食塩: 4.0g	A ドライカレー & うずら串フライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 350kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 19.1g 食塩: 3.3g
B 鶏肉の味噌漬焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 381kcal 蛋白質: 31.0g 脂質: 22.5g 食塩: 3.3g	B 豚肉の山賊炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 327kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 17.5g 食塩: 3.5g	B 鶏天 おろしポン酢 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 304kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 12.5g 食塩: 3.0g	B ★ ハンバーグ麻辣ソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 410kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 26.3g 食塩: 5.4g	B チンジャオロース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 234kcal 蛋白質: 17.8g 脂質: 10.5g 食塩: 3.8g
16	17	18 波止場の日	19	20
敬老の日	A トンカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 412kcal 蛋白質: 19.8g 脂質: 25.7g 食塩: 4.2g	 鶏の大判唐揚げ・レモン風味	A 豚肉のスタミナ炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 443kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 27.4g 食塩: 5.3g	A 海老のホワイトソースフライ & ハムカツ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 386kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 22.3g 食塩: 4.4g
	B サバの塩焼 & くわい入りつくね カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 398kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 26.3g 食塩: 4.5g		B のり塩風味ささみ揚げ & 白身魚フライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 436kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 24.9g 食塩: 4.8g	B 麻婆豆腐 & 焼売 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 258kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 12.0g 食塩: 4.6g
23	24	25	26	27
振替休日	A ハンバーグ オニオンソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 357kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 22.2g 食塩: 4.3g	A チキンソテー 粒マスタードソース カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 434kcal 蛋白質: 29.4g 脂質: 31.3g 食塩: 2.9g	A サーモンフライ & 玉子サラダフライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 387kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 17.6g 食塩: 4.1g	A チキンカレー & プレーンオムレット カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 401kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 23.9g 食塩: 4.3g
	B ヒレカツ & 目玉焼フライ カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 408kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 16.2g 食塩: 3.5g	B サバの竜田揚げ・春巻・焼売 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 358kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 22.4g 食塩: 3.5g	B 豚肉のピリ辛うま味噌炒め カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 403kcal 蛋白質: 25.6g 脂質: 20.0g 食塩: 5.0g	B 天ぷら盛合わせ (海老・かき揚げ・竹輪) カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 396kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 22.9g 食塩: 5.8g
30				
A アジフライ・肉団子・厚焼玉子 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 393kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 19.9g 食塩: 3.9g	 <p>スマートフォンからは こちらをご覧ください。</p> 			
B 鶏肉の七味焼 カロリー: (ご飯) 409kcal (おかず) 377kcal 蛋白質: 31.3g 脂質: 23.9g 食塩: 3.5g				



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。