



# ポートランチ

# 2019年6月ランチカレンダー

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。

※仕入れの都合により内容を変更させて頂く場合があります。

いつもご利用ありがとうございます。お弁当はお早めにお召し上がり下さい。

土	
1日	おまかせメニュー
8日	おまかせメニュー
15日	おまかせメニュー
22日	おまかせメニュー
29日	おまかせメニュー

月	火	水	木	金
3日 タルトソースで召し上がり <b>エビカツ &amp; サーモンフライ</b> ・ フライドポテトソテー エネルギー 854 kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 28.8 g 食塩 3.2 g	4日 脂がのったおいしいサバです <b>サバの塩焼き</b> ・ 花がんもの煮物 エネルギー 752 kcal 脂質 19.6 g たんぱく質 24.4 g 食塩 3.9 g	5日 カラッとジューシー♪ <b>手作り 鶏の唐揚げ</b> ・ 竹の子炒め エネルギー 829 kcal 脂質 24.7 g たんぱく質 24.9 g 食塩 3.6 g	6日 生姜の風味がさわやか <b>豚肉の生姜焼き</b> ・ 厚揚げのそぼろあんかけ エネルギー 872 kcal 脂質 25.7 g たんぱく質 27.8 g 食塩 3.9 g	7日 和風ソースで召し上がり <b>和風おろしハンバーグ</b> ・ こんにゃくの煮物 エネルギー 816 kcal 脂質 23.9 g たんぱく質 32.2 g 食塩 4 g
10日 特製中華弁当です <b>かに玉 &amp; チンジャオロース春巻き</b> ・ メンマ炒め エネルギー 862 kcal 脂質 22.7 g たんぱく質 26.1 g 食塩 3.4 g	11日 さっぱりおろしポン酢でどうぞ <b>サバ竜田揚げ おろしポン酢</b> ・ 焼ギョーザ エネルギー 814 kcal 脂質 20.8 g たんぱく質 19.5 g 食塩 3.7 g	12日 スパイシーなカレー風味です <b>鶏肉のカレー風味焼き</b> ・ 白身魚フライ エネルギー 819 kcal 脂質 28.6 g たんぱく質 35.7 g 食塩 3.3 g	13日 スタミナたっぷり！！ <b>豚焼き肉</b> ・ コーン入りさつま揚げ エネルギー 858 kcal 脂質 25.2 g たんぱく質 27.2 g 食塩 3.9 g	14日 じっくりと煮込みました <b>チキンストロガノフ</b> ・ ミニカップグラタン エネルギー 820 kcal 脂質 24.3 g たんぱく質 19.1 g 食塩 3.1 g
17日 とろ〜り生姜あんかけが決め手 <b>イカすり身天 生姜あんかけ</b> ・ アジフライ エネルギー 875 kcal 脂質 23 g たんぱく質 28.5 g 食塩 4 g	18日 ほんのりお味噌が隠し味♪ <b>和風デミ豚カツ</b> ・ 焼きそば エネルギー 861 kcal 脂質 34.9 g たんぱく質 23.4 g 食塩 3.3 g	19日 マヨネーズでマイルドな味わいに <b>照りマヨハンバーグ</b> ・ 鶏肉とヤングコーン炒め エネルギー 830 kcal 脂質 25.1 g たんぱく質 26.9 g 食塩 3.9 g	20日 ピリ辛チリソースがよく合う <b>鶏の唐揚げ チリソース</b> ・ 花型お好み焼き エネルギー 873 kcal 脂質 25.1 g たんぱく質 26.1 g 食塩 3.6 g	21日 ちょうど良い塩加減 <b>ほっけの塩焼き</b> ・ 鶏肉信田巻の煮物 エネルギー 732 kcal 脂質 17.7 g たんぱく質 23.7 g 食塩 3.7 g
24日 こんがり焼き上げました <b>チキンジンジャー</b> ・ カニカマフライ エネルギー 858 kcal 脂質 25.6 g たんぱく質 34.6 g 食塩 3.3 g	25日 香ばしいお味噌の香り <b>あじの味噌焼き</b> ・ 豚肉のすき煮 エネルギー 730 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 27.1 g 食塩 3.8 g	26日 洋風マスタードソースがアクセント <b>豚肉のバーベキューソース炒め</b> ・ れんこんつくね エネルギー 874 kcal 脂質 28.1 g たんぱく質 30.5 g 食塩 3.6 g	27日 2つの味をお楽しみください <b>海鮮串カツ &amp; ハムステーキ</b> ・ 麻婆豆腐 エネルギー 830 kcal 脂質 23.2 g たんぱく質 22.9 g 食塩 3.9 g	28日 お肉のうま味が溶け込んだ <b>ポークカレー</b> ・ イカフライ エネルギー 846 kcal 脂質 23 g たんぱく質 24.4 g 食塩 3.8 g

## 旬の食材〜モロヘイヤ〜

β-カロテン、ビタミンB群・C・Eなどの抗酸化ビタミンが豊富で、初夏の紫外線対策に最適な野菜です。カルシウム、鉄などは骨の強化に働きます。刻んだときに出るねばねば成分に血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きがあり、生活習慣病予防にも効果的です。選び方のポイントは、葉の緑色が濃く、葉先がピンとしてハリのあるものが新鮮です。茎の切り口が変色しているものは、鮮度が悪いので避けましょう。

☆当店のお米は国産米を使用しています



ご飯一食分：420kcal

## 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/>

# ポータルランチDX

# 2019年6月ランチカレンダー

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。

※仕入れの都合により内容を変更させて頂く場合があります。

いつもご利用ありがとうございます。お弁当はお早めにお召し上がり下さい。

★マークは新メニューです

土

月	火	水	木	金	
3日 ピリッとマスタードがきいた <b>チキンソテー</b> 粒マスタードソース ・ スパニッシュオムレットマトソース エネルギー 872 kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 36.4 g 食塩 3.7 g	4日 チーズをのせてこんがり焼いた <b>豚肉の 茄子チーズ焼き</b> ・ カリフラワーとベーコンソテー エネルギー 859 kcal 脂質 25.6 g たんぱく質 34.1 g 食塩 3.7 g	5日 さっぱりおろしポン酢でどうぞ <b>牛しゃぶの おろしポン酢</b> ・ 五目しんじょうの含め煮 エネルギー 821 kcal 脂質 25.7 g たんぱく質 25.6 g 食塩 3.4 g	6日 ねぎたっぷりのソースで召し上がれ <b>白身魚の唐揚げ 香味ソース</b> ・ 肉団子 エネルギー 798 kcal 脂質 25.3 g たんぱく質 27 g 食塩 3.2 g	7日 まろやか黒酢あんが食欲をそそる <b>黒酢酢豚</b> ・ 海鮮野菜炒め エネルギー 880 kcal 脂質 29.9 g たんぱく質 32 g 食塩 4 g	1日 <b>おまかせメニュー</b>
10日 2つの味をお楽しみください <b>レモンペッパーチキン&amp; エビフリッターのマヨソース</b> ・ ポークカレー エネルギー 860 kcal 脂質 27.7 g たんぱく質 37.9 g 食塩 3.2 g	11日 自家製トマトソースが決め手 <b>ハンバーグ トマトバジルソース</b> ・ ミニカップグラタン エネルギー 838 kcal 脂質 26.4 g たんぱく質 29.6 g 食塩 3.5 g	12日 カラッと揚がった！！ ★ <b>穴子の天ぷら</b> ・ 根菜つみれの煮物 エネルギー 870 kcal 脂質 29.5 g たんぱく質 31.8 g 食塩 3.9 g	13日 さっぱり梅しらすご飯はいかがですか <b>鶏肉の照焼き</b> ・ <b>カリカリ梅しらすご飯</b> エネルギー 865 kcal 脂質 23.8 g たんぱく質 30.5 g 食塩 3.4 g	14日 当店自慢のヒレカツ弁当です <b>手作り ポークヒレカツ</b> ・ 竹の子炒め エネルギー 890 kcal 脂質 36.6 g たんぱく質 31.7 g 食塩 3.9 g	15日 <b>おまかせメニュー</b>
17日 ごまの香りが香ばしい <b>豚肉の ごま味噌焼き</b> ・ 和風スパゲティ エネルギー 851 kcal 脂質 21.4 g たんぱく質 36.9 g 食塩 3.8 g	18日 スパイシーなチキンをどうぞ <b>ケイジャンチキン (目玉焼添え)</b> ・ ロールキャベツ エネルギー 874 kcal 脂質 31.7 g たんぱく質 32.1 g 食塩 3.8 g	19日 こんがり焼きました <b>サバのみりん 醤油漬焼き</b> ・ ウィナー串カツ エネルギー 718 kcal 脂質 23.9 g たんぱく質 24.3 g 食塩 3.3 g	20日 ご飯がすすむ味付けです <b>牛肉と茄子の オイスター炒め</b> ・ 肉団子甘酢あんかけ エネルギー 859 kcal 脂質 27.4 g たんぱく質 28 g 食塩 3.8 g	21日 特製醤油だれに漬けてカラッと揚げた <b>鶏肉の山賊揚げ</b> ・ ビーフン炒め エネルギー 883 kcal 脂質 23.9 g たんぱく質 32.9 g 食塩 3.6 g	22日 <b>おまかせメニュー</b>
24日 食欲をそそるガーリック風味 <b>ガーリック ポークソテー</b> ・ 厚揚げ入り野菜炒め エネルギー 844 kcal 脂質 28.5 g たんぱく質 32.6 g 食塩 3.3 g	25日 贅沢に一枚肉をカツにしました <b>手作りチキンカツ</b> ・ 上海焼きそば エネルギー 890 kcal 脂質 35.6 g たんぱく質 30.7 g 食塩 3.8 g	26日 ふっくらジューシー♪ <b>手作りハンバーグ デミソース</b> ・ ウィナーポトフ エネルギー 897 kcal 脂質 33.6 g たんぱく質 31.8 g 食塩 3.6 g	27日 マイルドなごまだれでどうぞ <b>豚冷しゃぶ ごまだれ</b> ・ 三角春巻き エネルギー 845 kcal 脂質 24.1 g たんぱく質 26.9 g 食塩 3.9 g	28日 お店で丁寧に揚げています <b>海老・イカの天ぷら</b> ごぼうとコーンのかき揚げ ・ 茄子の煮びたし エネルギー 906 kcal 脂質 32 g たんぱく質 23.8 g 食塩 3.2 g	29日 <b>おまかせメニュー</b>



☆当店のお米は国産米  
を使用しています



ご飯一食分：420kcal

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/>