



ポートランチ

2018年9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。

+	
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 お弁当の定番♪ ハンバーグ デミソース ・ トマトペンネグラタン エネルギー 848 kcal 脂質 21.1 g たんぱく質 27.4 g 食塩 3.5 g	4日 タルタルソースで召し上がれ チキン南蛮 ・ ぜんまいの煮物 エネルギー 871 kcal 脂質 26.8 g たんぱく質 25.3 g 食塩 3.9 g	5日 香ばしいお味噌の香り サバの味噌焼き ・ 彩り海鮮ステーキ エネルギー 761 kcal 脂質 21.7 g たんぱく質 22.7 g 食塩 3.7 g	6日 天井にしてもおいしい イカの天ぷら & 野菜かき揚げ ・ 木の葉しんじょうの煮物 エネルギー 894 kcal 脂質 33.4 g たんぱく質 21.7 g 食塩 3.3 g	7日 スタミナたっぷり!! 豚肉とニンニク芽 のスタミナ炒め ・ 豆腐ステーキ エネルギー 858 kcal 脂質 28.8 g たんぱく質 26.1 g 食塩 3.2 g
10日 海の幸をフライでどうぞ サーモンフライ &エビカツ ・ 肉団子の野菜あんかけ エネルギー 895 kcal 脂質 31.4 g たんぱく質 19.1 g 食塩 3.4 g	11日 玉ねぎの甘みを生かしたソースです チキンソテー オニオンソース ・ スパゲティーナポリタン エネルギー 806 kcal 脂質 24 g たんぱく質 36.8 g 食塩 3.2 g	12日 ご飯がすすむお魚メニューです あじのみりん 醤油漬焼き ・ タコキャベツカツ エネルギー 724 kcal 脂質 19.4 g たんぱく質 23.9 g 食塩 3.4 g	13日 スパイシーなカレーソースがよく合う ロース豚カツ カレーソース ・ 高野豆腐の煮物 エネルギー 850 kcal 脂質 32.4 g たんぱく質 19.6 g 食塩 3.5 g	14日 特製ソースで召し上がれ 鶏の唐揚げ 香味ソース ・ 八宝菜 エネルギー 844 kcal 脂質 27.9 g たんぱく質 28.4 g 食塩 3.3 g
17日 敬老の日 	18日 ボリューム満点!! ジャンボメンチカツ ・ ミニカップグラタン エネルギー 898 kcal 脂質 34.3 g たんぱく質 29.5 g 食塩 3 g	19日 生姜の風味がさわやか 豚肉の生姜焼き ・ ごぼう巻の煮物 エネルギー 826 kcal 脂質 19.1 g たんぱく質 22.2 g 食塩 3.4 g	20日 さっぱりおろしぼん酢がよく合う サバの竜田揚げ おろしポン酢 ・ 枝豆腐 エネルギー 794 kcal 脂質 23.3 g たんぱく質 24.6 g 食塩 3.5 g	21日 マヨネーズでマイルドな味わいに 照りマヨ ハンバーグ ・ オムレットマトソース エネルギー 860 kcal 脂質 28.1 g たんぱく質 23.3 g 食塩 3.1 g
24日 振替休日 	25日 2つの味をお楽しみください チキンカツ & ハムステーキ ・ 厚揚げのそぼろあん エネルギー 857 kcal 脂質 28.4 g たんぱく質 23.5 g 食塩 3.8 g	26日 シャキシャキごぼうがアクセント 豚肉とごぼうの 中華炒め ・ 三角春巻 エネルギー 842 kcal 脂質 24.3 g たんぱく質 23.7 g 食塩 3.6 g	27日 ちょうど良い塩加減 ほっけの塩焼き ・ イカカツ エネルギー 767 kcal 脂質 18.5 g たんぱく質 33.9 g 食塩 3.4 g	28日 香ばしく焼き上げました 鶏肉の バジル風味焼き ・ がんもの煮物 エネルギー 850 kcal 脂質 26.1 g たんぱく質 38.5 g 食塩 3.1 g

「春分の日」「秋分の日」は、昼と夜の長さがほぼ等しくなります。彼岸の中日でもあり「寒さ暑さも彼岸まで」と言われるように「だんだんと暑さがひと段落してくる頃です。また、秋はおいしいものも出回ります。夏バテで弱った身体をリセットする為にも、旬のものを取り入れたバランスのよい食事を心がけましょう。



☆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

2018年9月ランチカレンダー

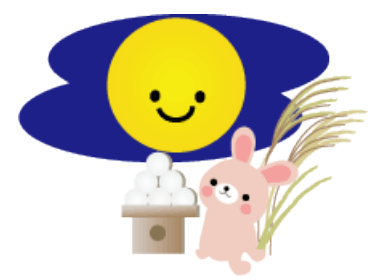
土

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。

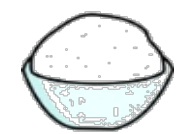
いつもご利用ありがとうございます。お弁当はお早めにお召し上がり下さい。

★マークは新メニューです

月	火	水	木	金	土
3日 中華風鶏の唐揚げです 油淋鶏ユーリンチー ・イカと大根のうま煮 エネルギー 864 kcal 脂質 22.4 g たんぱく質 37.8 g 食塩 3.8 g	4日 自家製みりん醤油にじっくり漬けた 赤魚のみりん 醤油漬焼き ・エビクリーミーコロッケ エネルギー 756 kcal 脂質 19.3 g たんぱく質 35 g 食塩 3.4 g	5日 お店で丁寧に手作りしました 手作りハムカツ ・ジャンボ肉団子 エネルギー 874 kcal 脂質 25.6 g たんぱく質 27.8 g 食塩 3 g	6日 さっぱり冷しゃぶをどうぞ 冷豚しゃぶ ごまだれ ・筑前煮 エネルギー 824 kcal 脂質 27.1 g たんぱく質 30.3 g 食塩 3.4 g	7日 2つの味をお楽しみください レモンペッパーチキン& 海老フリッターチリソース ・ロールキャベツ エネルギー 856 kcal 脂質 35.4 g たんぱく質 29.1 g 食塩 3.8 g	1日 おまかせメニュー
10日 生姜の風味がさわやか 豚肉の生姜焼き (目玉焼添え) ・ポテトソテー エネルギー 840 kcal 脂質 23.2 g たんぱく質 33.1 g 食塩 3.3 g	11日 ご飯がすすむ甘辛の味付けです 牛肉と茄子の オイスター炒め ・揚げ出し豆腐 エネルギー 871 kcal 脂質 29.1 g たんぱく質 26.7 g 食塩 3.4 g	12日 贅沢に一枚肉をフライにしました 手作りチキンカツ デミソース ・五目巾着の煮物 エネルギー 893 kcal 脂質 28.9 g たんぱく質 34.7 g 食塩 3.9 g	13日 人気の炊き込み御飯の日です サバの柚庵焼き ・ 五目釜飯 エネルギー 863 kcal 脂質 23.2 g たんぱく質 28.6 g 食塩 3.7 g	14日 シャキシャキれんこんがアクセント 手作りれんこん つくねバーグ ・鶏肉とザーサイ炒め エネルギー 839 kcal 脂質 25.3 g たんぱく質 30.9 g 食塩 3.4 g	15日 おまかせメニュー
17日 敬老の日 	18日 香ばしいお味噌の香り 白身魚の 味噌漬焼き ・オム焼きそば エネルギー 816 kcal 脂質 20.5 g たんぱく質 27.2 g 食塩 4 g	19日 ピリ辛味でご飯がすすむ！ ★ タツカルビ (鶏肉のコチジャン炒め) ・なすの煮浸し エネルギー 882 kcal 脂質 27.3 g たんぱく質 29.9 g 食塩 3.3 g	20日 じっくりと煮込みました 豚の角煮&煮玉子 ・竹の子炒め エネルギー 844 kcal 脂質 34 g たんぱく質 38.7 g 食塩 3.8 g	21日 当店自慢の天ぷら弁当です 海老・きす・オクラ さつま芋の天ぷら ・棒々鶏サラダ エネルギー 874 kcal 脂質 29.9 g たんぱく質 25.5 g 食塩 3 g	22日 おまかせメニュー
24日 振替休日 	25日 ちょうど良い塩加減 鮭の塩焼き ・竹の子とふきの煮物 エネルギー 791 kcal 脂質 19.8 g たんぱく質 27.6 g 食塩 3.9 g	26日 さっぱりいりこ菜めしはいかがですか 鶏肉の照焼き きのこあんかけ ・ いりこ菜めし エネルギー 843 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 28.1 g 食塩 4 g	27日 人気の柔らかヒレカツです 手作り ポークヒレカツ ・木の葉しんじょうの煮物 エネルギー 897 kcal 脂質 33.2 g たんぱく質 31.7 g 食塩 3.3 g	28日 目玉焼きをトッピング♪ 和風月見 ハンバーグ ・竹輪といんげんのおかか和え エネルギー 876 kcal 脂質 28.2 g たんぱく質 34.5 g 食塩 3.1 g	29日 おまかせメニュー



☆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/>