

ポータルランチ

2018年11月ランチカレンダー

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/>

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。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。

☆当店のお米は国産米
 を使用しています。



ご飯一食分：420kcal



※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。

月		火		水		木		金		土			
1日	洋食屋さんの味♪ ハンバーグ デミソース ・コーンとウィンナー炒め エネルギー 886 kcal 脂質 21 g たんぱく質 23.3 g 食塩 3.6 g	2日	親子丼にしてもおいしい 鶏肉の親子煮 ・厚揚げと大根の田楽風 エネルギー 751 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 26.9 g 食塩 3.5 g	3日	文化の日 		4日	親戚さんのお味♪ ハンバーグ デミソース ・コーンとウィンナー炒め エネルギー 886 kcal 脂質 21 g たんぱく質 23.3 g 食塩 3.6 g	5日	親子丼にしてもおいしい 鶏肉の親子煮 ・厚揚げと大根の田楽風 エネルギー 751 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 26.9 g 食塩 3.5 g	6日	文化の日 	
5日	脂がのったおいしいサバです サバの塩焼き ・肉じゃが エネルギー 824 kcal 脂質 21.9 g たんぱく質 24.5 g 食塩 3.3 g	6日	シャキシャキれんこんがアクセント 豚肉とれんこんの 生姜炒め ・三角春巻 エネルギー 837 kcal 脂質 23.1 g たんぱく質 25.5 g 食塩 3.2 g	7日	2つの味をお楽しみください チーズチキンカツ & ハムステーキ ・厚揚げ入り野菜炒め エネルギー 871 kcal 脂質 21.7 g たんぱく質 28.9 g 食塩 3.8 g	8日	野菜たっぷり！！ 根菜カレー ・豚ヒレカツ エネルギー 840 kcal 脂質 22.1 g たんぱく質 31 g 食塩 4 g	9日	こんがり焼き上げた 鶏肉のピリ辛焼 ・花がんもの煮物 エネルギー 855 kcal 脂質 27.2 g たんぱく質 33.8 g 食塩 3.1 g	10日	おまかせメニュー		
12日	肉団子の中から黄身ソースがとろり♪ きみトロ肉団子& 豆腐のふんわり揚げ ・里芋のそぼろあんかけ エネルギー 837 kcal 脂質 19.9 g たんぱく質 21.8 g 食塩 3.3 g	13日	スタミナたっぷり！！ 豚焼き肉 ・揚げギョーザ エネルギー 859 kcal 脂質 25.8 g たんぱく質 28.6 g 食塩 3.4 g	14日	ピリ辛チリソースが決め手 鶏の唐揚げ チリソース ・青菜ときのご炒め エネルギー 872 kcal 脂質 27.5 g たんぱく質 25.2 g 食塩 3.5 g	15日	照りよく仕上げました ぶりの照焼き ・はんぺんの煮物 エネルギー 805 kcal 脂質 23.8 g たんぱく質 22.9 g 食塩 3.4 g	16日	具だくさんの中華炒めです 八宝菜 ・かに玉 エネルギー 835 kcal 脂質 19.2 g たんぱく質 21.4 g 食塩 3 g	17日	おまかせメニュー		
19日	ごまの風味が香ばしい サバのごま焼 ・豚肉のすき煮 エネルギー 756 kcal 脂質 18.2 g たんぱく質 25.3 g 食塩 3.3 g	20日	ふんわり玉子がアクセント 豚肉と玉子の オイスター炒め ・ふきの煮物 エネルギー 862 kcal 脂質 23.1 g たんぱく質 28 g 食塩 3 g	21日	まろやかきのこクリームがよく合う チキン きのこクリーム煮 ・れんこんつくね エネルギー 869 kcal 脂質 27.5 g たんぱく質 37.2 g 食塩 3.5 g	22日	ボリューム満点！！ ロース豚カツ ・里芋の煮物 エネルギー 871 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 22.9 g 食塩 3.9 g	23日	勤労感謝の日 		24日	おまかせメニュー	
26日	ご飯によく合うお魚メニューです あじのみりん 醤油漬焼 ・鶏肉とザーサイ炒め エネルギー 825 kcal 脂質 20.6 g たんぱく質 26.4 g 食塩 3.2 g	27日	手作りバーベキューソースが決め手 豚肉のバーベキュー ソース炒め ・ロールキャベツ エネルギー 871 kcal 脂質 24.5 g たんぱく質 27.4 g 食塩 3 g	28日	サクッと揚げた♪ カキフライ& ハムカツ ・竹輪のおでん風煮物 エネルギー 852 kcal 脂質 19.2 g たんぱく質 19.7 g 食塩 3.1 g	29日	じっくり煮込んだソースでどうぞ ハンバーグ トマトソース ・カリフラワーとベーコン炒め エネルギー 841 kcal 脂質 26.6 g たんぱく質 25.7 g 食塩 3.5 g	30日	香ばしいお味噌の香り 鶏肉の味噌焼 ・高野豆腐の含め煮 エネルギー 872 kcal 脂質 22.2 g たんぱく質 33.7 g 食塩 3.3 g				



ポートランチDX

2018年11月ランチカレンダー

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/>

ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。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。

☆当店のお米は国産米を使用しています。



ご飯一食分：420kcal



※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。

月	火	水	木	金	土
<p>ピリッと黒胡椒を効かせた ポークステーキ ペッパーソース</p> <p>・揚げ出し豆腐</p> <p>エネルギー 842 kcal 脂質 22 g たんぱく質 30.9 g 食塩 3.9 g</p>	<p>じっくり煮込んだソースが決め手 ハンバーグ 赤ワインソース</p> <p>・ジャーマンポテト</p> <p>エネルギー 855 kcal 脂質 26.1 g たんぱく質 32.2 g 食塩 3.1 g</p>	<p>ちょうど良い塩加減 銀鮭の塩焼き</p> <p>・ビーフコロケ</p> <p>エネルギー 792 kcal 脂質 23.4 g たんぱく質 27.8 g 食塩 3.7 g</p>	<p>粒マスタードの風味がアクセント チキンソテー 粒マスタードソース</p> <p>・大豆のトマト煮込み</p> <p>エネルギー 854 kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 33.7 g 食塩 3.4 g</p>	<p>贅沢に一枚肉をカツにしました 手作りロースカツ</p> <p>・筑前煮</p> <p>エネルギー 885 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 29.8 g 食塩 3 g</p>	<p>文化の日</p> <p>3日</p> <p></p>
<p>5日</p>	<p>6日</p>	<p>7日</p>	<p>8日</p>	<p>9日</p>	<p>10日</p>
<p>ピリ辛明太マヨをトッピング 鶏の唐揚げ 明太マヨソース</p> <p>・椎茸と竹の子の煮物</p> <p>エネルギー 872 kcal 脂質 34.5 g たんぱく質 38.3 g 食塩 4 g</p>	<p>とろ〜り温泉玉子とご一緒に 牛肉のすき煮 (温泉玉子添え)</p> <p>・ビーフン炒め</p> <p>エネルギー 858 kcal 脂質 27.7 g たんぱく質 35 g 食塩 3.7 g</p>	<p>国産の大粒カキフライです カキフライ (国産) & 鶏の照焼</p> <p>・花型さつま揚げの煮物</p> <p>エネルギー 832 kcal 脂質 33.4 g たんぱく質 31.9 g 食塩 3.9 g</p>	<p>じっくり煮込みました 豚バラ大根</p> <p>・イカとヤングコーン炒め</p> <p>エネルギー 781 kcal 脂質 21.8 g たんぱく質 23.6 g 食塩 3.6 g</p>	<p>ゆで玉子を包んだメンチカツです 手作り スコッチエッグ</p> <p>・がんもの煮物</p> <p>エネルギー 874 kcal 脂質 35 g たんぱく質 37.4 g 食塩 3.4 g</p>	<p>10日</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>12日</p>	<p>13日</p>	<p>14日</p>	<p>15日</p>	<p>16日</p>	<p>17日</p>
<p>カラッと揚がった!! 豚肉の竜田揚げ ねぎ塩だれ</p> <p>・厚揚げ入り野菜炒め</p> <p>エネルギー 811 kcal 脂質 24.6 g たんぱく質 26.9 g 食塩 3.4 g</p>	<p>チーズをのせてこんがり焼いた 鶏肉のチーズ焼き ミートソース</p> <p>・ツナとコーン炒め</p> <p>エネルギー 869 kcal 脂質 35.3 g たんぱく質 30.9 g 食塩 3.4 g</p>	<p>秋の味覚きのご飯をどうぞ 白身魚の味噌漬焼</p> <p>・きのこ炊き込みご飯</p> <p>エネルギー 800 kcal 脂質 19.3 g たんぱく質 30 g 食塩 3.6 g</p>	<p>手作りのおいしさ♪ 手作りハンバーグ 和風きのこソース</p> <p>・野菜のポトフ</p> <p>エネルギー 874 kcal 脂質 33.2 g たんぱく質 34.9 g 食塩 3.2 g</p>	<p>勤労感謝の日</p> <p>23日</p> <p></p>	<p>24日</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>19日</p>	<p>20日</p>	<p>21日</p>	<p>22日</p>	<p>23日</p>	<p>24日</p>
<p>生姜の風味がさわやか 揚げ鶏の ジンジャーソース</p> <p>・ふきのきんぴら</p> <p>エネルギー 845 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 33.7 g 食塩 3.1 g</p>	<p>人気の炊き込み御飯の日です サバの柚庵焼</p> <p>・五目釜めし</p> <p>エネルギー 777 kcal 脂質 22.9 g たんぱく質 21.5 g 食塩 3.9 g</p>	<p>照りよく焼き上げた ポークソテー 照焼きソース</p> <p>・スパゲティーナポリタン</p> <p>エネルギー 820 kcal 脂質 25.3 g たんぱく質 27.6 g 食塩 3.4 g</p>	<p>牛肉とふんわり玉子のハーモニー 牛肉ときのこの ふわ玉炒め</p> <p>・三角春巻</p> <p>エネルギー 852 kcal 脂質 29.9 g たんぱく質 26.4 g 食塩 3.1 g</p>	<p>海老・イカ・白身魚のフライです シーフード ミックスフライ</p> <p>・こんにゃくの煮物</p> <p>エネルギー 878 kcal 脂質 30.7 g たんぱく質 25.2 g 食塩 3.8 g</p>	<p>26日</p> <p>27日</p> <p>28日</p> <p>29日</p> <p>30日</p> <p></p>