

2018年12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。

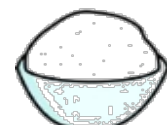
いつもご利用ありがとうございます。お弁当はお早めにお召し上がり下さい。

月		火		水		木		金		土		
3 日	2つの味をお楽しみください 青のりイカフライ& 玉子サラダフライ ・肉団子のデミソース エネルギー 873 kcal 脂質 27.5 g たんぱく質 22.5 g 食塩 3.3 g	4 日	ご飯がすすむお魚メニューです サバの甘辛焼き ・野菜かき揚げ エネルギー 763 kcal 脂質 16 g たんぱく質 23.8 g 食塩 4 g	5 日	カラッと揚げた♪ 鶏の唐揚げ ・フライドポテトソテー エネルギー 869 kcal 脂質 26.1 g たんぱく質 28.3 g 食塩 3.8 g	6 日	シャキシャキごぼうがアクセント 豚肉とごぼうの 味噌炒め ・コーン入りさつま揚げ エネルギー 877 kcal 脂質 25.8 g たんぱく質 28.7 g 食塩 3.6 g	7 日	中華メニューのコラボ!! かに玉& チンジャオロース春巻き ・肉団子 エネルギー 803 kcal 脂質 22 g たんぱく質 22.5 g 食塩 3.1 g	1 日	おまかせメニュー	
10 日	手作りチリソースが決め手 えびフリッターの チリソース ・サーモンフライ エネルギー 869 kcal 脂質 25.6 g たんぱく質 23.1 g 食塩 3.2 g	11 日	スパイシーなカレー風味です 鶏肉の カレー風味焼き ・ミニカップグラタン エネルギー 885 kcal 脂質 26.4 g たんぱく質 35.1 g 食塩 3.6 g	12 日	たっぷりのあんかけでどうぞ 白身魚の唐揚げ 中華あんかけ ・豚肉とメンマのオイスター炒め エネルギー 763 kcal 脂質 22.9 g たんぱく質 25.1 g 食塩 3 g	13 日	ボリューム満点!! 厚切りハムカツ& ポテトオムレツ ・五目きんぴら エネルギー 870 kcal 脂質 27 g たんぱく質 23.9 g 食塩 3.9 g	14 日	コクのあるごまだれで召し上がれ ごまだれ 豆腐ハンバーグ ・筑前煮 エネルギー 786 kcal 脂質 20.4 g たんぱく質 23.2 g 食塩 3.5 g	8 日	おまかせメニュー	
17 日	ピリッと七味がきいた サバの七味焼き ・コーンコロッケ エネルギー 771 kcal 脂質 19.5 g たんぱく質 23.8 g 食塩 3.9 g	18 日	特製ジュレソースで召し上がれ 和風醤油タレカツ ・竹の子の煮物 エネルギー 874 kcal 脂質 30.4 g たんぱく質 31.6 g 食塩 3.8 g	19 日	生姜の風味がさわやか 豚肉の生姜焼き ・白身魚フライ エネルギー 880 kcal 脂質 34 g たんぱく質 27.3 g 食塩 3.9 g	20 日	タルタルソースでマイルドな味わいに チキン南蛮 ・ふきとさつま揚げの炒り煮 エネルギー 838 kcal 脂質 26.2 g たんぱく質 25.8 g 食塩 3.6 g	21 日	ピリ辛麻婆とかぼちゃの甘みがマッチ かぼちゃ入り 麻婆豆腐 ・豚肉と白菜の中華炒め エネルギー 778 kcal 脂質 23.4 g たんぱく質 19.6 g 食塩 3.2 g	15 日	おまかせメニュー	
24 日	振替休日 	25 日	じっくりと煮込みました チキンストロガノフ ・エビグラタンカツ エネルギー 865 kcal 脂質 28.8 g たんぱく質 20 g 食塩 3.7 g	26 日	上品な柚子の香り♪ ぶりの柚庵焼き ・ビーフコロッケ エネルギー 786 kcal 脂質 18.9 g たんぱく質 26.8 g 食塩 3.9 g	27 日	香ばしく焼き上げました 鶏肉の味噌焼き ・竹輪の磯辺揚げ エネルギー 875 kcal 脂質 25.4 g たんぱく質 34.1 g 食塩 3.8 g	28 日	洋食屋さんの味♪ ハンバーグ デミソース ・コーンとソーセージソテー エネルギー 850 kcal 脂質 26.3 g たんぱく質 26.2 g 食塩 3.8 g	22 日	おまかせメニュー	
									29 日	おまかせメニュー		

12月22日は冬至の日

冬至の日にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入るといふ風習が始まったのは江戸時代の頃だそうです。現在では、かぼちゃはビタミンAやカロテンが多く含まれている事から風邪予防として有効な食材として知られています。本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから冬に栄養を摂るための先人の知恵でもあるのです。


☆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12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。

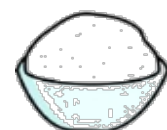
★マークは新メニューです

月	火	水	木	金	土
3日 自家製みりん醤油にじっくり漬けた 銀鮭のみりん 醤油漬焼き ・厚揚げの煮物 エネルギー 876 kcal 脂質 22.4 g たんぱく質 28.3 g 食塩 3.3 g	4日 まろやかな黒酢あんで召し上がれ 黒酢酢豚 ・上海やきそば エネルギー 870 kcal 脂質 26.4 g たんぱく質 30.1 g 食塩 3.4 g	5日 とろ〜り温泉玉子とご一緒に♪ すき焼き風ハンバーグ (温泉玉子添え) ・鶏肉とメンマ炒め エネルギー 812 kcal 脂質 28.7 g たんぱく質 28.3 g 食塩 3.2 g	6日 さっぱりいりこ菜めしをどうぞ 鶏肉の塩こうじ焼き いりこ菜めし エネルギー 833 kcal 脂質 27.1 g たんぱく質 33.7 g 食塩 4 g	7日 自慢の柔らかヒレカツ弁当です 手作り ポークヒレカツ ・竹の子の煮物 エネルギー 875 kcal 脂質 30.5 g たんぱく質 28.3 g 食塩 3.3 g	1日 おまかせメニュー
10日 コクのあるソースがよく合う チキンソテー シーザーソース ・きのこベーコンのスパゲティ エネルギー 850 kcal 脂質 28.2 g たんぱく質 33.2 g 食塩 3.4 g	11日 お店でじっくり煮込みました サバの味噌煮 ・豚肉と白菜のピリ辛炒め エネルギー 827 kcal 脂質 21.2 g たんぱく質 26.1 g 食塩 3.4 g	12日 こっぴり甘めのたれでご飯がすすむ ★ 四日市風 トンテキ ・花型しんじょうの煮物 エネルギー 898 kcal 脂質 27.1 g たんぱく質 31.5 g 食塩 4 g	13日 お肉とごぼうのうま味たっぷり 牛肉とごぼう の柳川風 ・カニクリームコロッケ エネルギー 829 kcal 脂質 21.9 g たんぱく質 32.1 g 食塩 3.6 g	14日 お店で丁寧に揚げています 海老・タラ・蓮根 ししとうの天ぷら ・大根のおでん風 エネルギー 889 kcal 脂質 31.1 g たんぱく質 23.6 g 食塩 3.3 g	15日 おまかせメニュー
17日 さっぱりおろしポン酢でどうぞ 豚肉の唐揚げ おろしポン酢 ・ブロッコリーとウインナー炒め エネルギー 878 kcal 脂質 26.6 g たんぱく質 26.5 g 食塩 3.2 g	18日 人気の炊き込みご飯の日です チンジャオロース チャーハン エネルギー 835 kcal 脂質 23.9 g たんぱく質 26.1 g 食塩 3.4 g	19日 甘いチキンとふんわり玉子がマッチ 鶏肉の照焼き ふわふわ玉子のせ ・じゃがいもの田舎煮 エネルギー 833 kcal 脂質 23.2 g たんぱく質 34.5 g 食塩 3.2 g	20日 ちょうど良い塩加減 銀鮭の塩焼き ・カレーコロッケ エネルギー 811 kcal 脂質 21.3 g たんぱく質 31.2 g 食塩 3.8 g	21日 ふっくらジューシー♪ 手作りハンバーグ トマトソース ・いんげんとヤングコーンのソテー エネルギー 878 kcal 脂質 30.2 g たんぱく質 34.8 g 食塩 3.5 g	22日 おまかせメニュー
24日 振替休日 	25日 まろやかクリーミー♪ ポークソテー きのこクリームソース ・白身魚フライ エネルギー 815 kcal 脂質 21 g たんぱく質 29.4 g 食塩 3.9 g	26日 カラッと揚がった!! 鶏肉の竜田揚げ ピリ辛ソース ・花がんもの煮物 エネルギー 870 kcal 脂質 27 g たんぱく質 33.6 g 食塩 3.5 g	27日 脂がのったおいしいサバです サバの塩焼き ・チーズボロニアカツ エネルギー 823 kcal 脂質 29.8 g たんぱく質 30.3 g 食塩 3.7 g	28日 2つの味をお楽しみください エビカツ& 梅入りささみフライ ・ロールキャベツ エネルギー 865 kcal 脂質 23.8 g たんぱく質 30.9 g 食塩 3.2 g	29日 おまかせメニュー

今年もポートキッチンのお弁当をご利用いただきありがとうございました。
来年もご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。
(1月5日より営業いたします)



☆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/>