

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いただきます場合がございます。

いつもご利用ありがとうございます。
お弁当はできるだけお早めにお召し上がり下さい。

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/>

月	火	水	木	金	土	
<p>ボリューム満点！！</p> <p>イカ・白身魚の天ぷら</p> <p>・ がんもの煮物</p> <p>エネルギー 877 kcal 脂質 30.6 g たんぱく質 22 g 食塩 3.3 g</p>	<p>手作りトマトソースが決め手</p> <p>チキンカツ トマトソース</p> <p>・ 竹の子炒め</p> <p>エネルギー 860 kcal 脂質 23.4 g たんぱく質 28.7 g 食塩 3.1 g</p>	<p>ご飯がすすむピリ辛味の焼肉です</p> <p>豚肉のピリ辛炒め</p> <p>・ とろろ芋</p> <p>エネルギー 805 kcal 脂質 22 g たんぱく質 25 g 食塩 3.4 g</p>	<p>ちょうど良い塩加減</p> <p>マスの塩焼き</p> <p>・ 豚肉のすき煮</p> <p>エネルギー 748 kcal 脂質 20.9 g たんぱく質 23.9 g 食塩 3.4 g</p>	<p>自慢の中華を召し上げ</p> <p>なす入り 麻婆豆腐</p> <p>・ イカフライ</p> <p>エネルギー 837 kcal 脂質 17.5 g たんぱく質 22.7 g 食塩 3.5 g</p>	<p>おまかせメニュー</p>	
<p>手作りのおいしさ♪</p> <p>手作り 鶏の唐揚げ</p> <p>・ ミートオムレツ</p> <p>エネルギー 834 kcal 脂質 35.2 g たんぱく質 27.9 g 食塩 3.5 g</p>	<p>海の幸をフライでどうぞ</p> <p>エビフライ&サーモンフライ</p> <p>・ こんにゃくの田楽</p> <p>エネルギー 896 kcal 脂質 33.7 g たんぱく質 23.3 g 食塩 3.5 g</p>	<p>生姜の風味で食欲アップ</p> <p>豚肉とれんこんの 生姜炒め</p> <p>・ 豆腐ステーキ</p> <p>エネルギー 846 kcal 脂質 22.3 g たんぱく質 32.2 g 食塩 3.3 g</p>	<p>たまねぎの甘みがきいたソースです</p> <p>ハンバーグ オニオンソース</p> <p>・ ベーコンポテトソテー</p> <p>エネルギー 840 kcal 脂質 25 g たんぱく質 24.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>こんがり焼き上げました</p> <p>鶏の照焼き</p> <p>・ ぜんまいの煮物</p> <p>エネルギー 860 kcal 脂質 26.2 g たんぱく質 35.5 g 食塩 3.5 g</p>	<p>おまかせメニュー</p>	
<p>16日</p> <p>海の日</p>	<p>さっぱりおろしポン酢で召し上げ</p> <p>豚カツ おろしポン酢</p> <p>・ 竹の子炒め</p> <p>エネルギー 870 kcal 脂質 25.6 g たんぱく質 24.9 g 食塩 3.3 g</p>	<p>ヤングコーンの食感がアクセント</p> <p>イカとヤングコーンの 塩だれ炒め</p> <p>・ ハムカツ</p> <p>エネルギー 840 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 33 g 食塩 3 g</p>	<p>ひき肉入りの本格カレーです</p> <p>キーマカレー</p> <p>・ うずら玉子串フライ</p> <p>エネルギー 878 kcal 脂質 29 g たんぱく質 23.6 g 食塩 3.7 g</p>	<p>土用の丑の日です！！</p> <p>うなぎの蒲焼 (並)</p> <p>・ 野菜かき揚げ</p> <p>エネルギー 877 kcal 脂質 27.3 g たんぱく質 30.6 g 食塩 4.2 g</p>	<p>おまかせメニュー</p>	
<p>2つの味をお楽しみください</p> <p>タコカツ&アジフライ</p> <p>・ ビーフン炒め</p> <p>エネルギー 901 kcal 脂質 31.8 g たんぱく質 28.8 g 食塩 3.7 g</p>	<p>食欲をそそるカレー風味です</p> <p>豚肉の カレー風味炒め</p> <p>・ 竹の子の煮物</p> <p>エネルギー 858 kcal 脂質 26.3 g たんぱく質 23.3 g 食塩 3.4 g</p>	<p>自家製たれに漬け込みました</p> <p>サバの 生姜醤油漬焼き</p> <p>・ さつま揚げ入り金平</p> <p>エネルギー 772 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 24.5 g 食塩 3.5 g</p>	<p>じっくり煮込んだソースが決め手</p> <p>ハンバーグ 夏野菜トマトソース</p> <p>・ 冷やっこ</p> <p>エネルギー 860 kcal 脂質 26.6 g たんぱく質 26.1 g 食塩 3 g</p>	<p>香ばしいお味噌の香り♪</p> <p>鶏肉の味噌焼き</p> <p>・ 冬瓜の煮物</p> <p>エネルギー 811 kcal 脂質 22 g たんぱく質 33.8 g 食塩 3.1 g</p>	<p>おまかせメニュー</p>	
<p>30日</p> <p>ジャンボメンチカツ</p> <p>・ オムレツデミソース</p> <p>エネルギー 876 kcal 脂質 30.3 g たんぱく質 32.2 g 食塩 3.4 g</p>	<p>ご飯によく合うお魚メニューです</p> <p>あじのゆかり焼き</p> <p>・ コーンコロケ</p> <p>エネルギー 773 kcal 脂質 23.7 g たんぱく質 22.6 g 食塩 4 g</p>	<p>☆当店のお米は国産米を使用しています。</p> <p> ご飯一食分：420kcal</p>			<p>お弁当は涼しい場所に保管して、お早めにお召し上がり下さい！！</p>	

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いただきます。
いただく場合がございます。

いつもご利用ありがとうございます。
お弁当はできるだけお早めにお召し上がりください。

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/>

月	火	水	木	金	土
<p>2日 日</p> <p>洋食屋さんの味♪ ハンバーグデミソース (目玉焼添え) ・ チキンピカタ</p> <p>エネルギー 836 kcal 脂質 28.7 g たんぱく質 35.1 g 食塩 3.5 g</p>	<p>3日 日</p> <p>さっぱりねぎ塩味の焼肉です ねぎ塩豚バラ焼肉 ・ れんこんの煮物</p> <p>エネルギー 889 kcal 脂質 37.6 g たんぱく質 28.8 g 食塩 4 g</p>	<p>4日 日</p> <p>おろしポン酢がよく合う サバの竜田揚げ おろしポン酢 ・ 鶏肉とザーサイ炒め</p> <p>エネルギー 825 kcal 脂質 26.2 g たんぱく質 34.8 g 食塩 3.4 g</p>	<p>5日 日</p> <p>人気の柔らかヒレカツです 手作り ポークヒレカツ ・ 三角いなりの煮物</p> <p>エネルギー 906 kcal 脂質 30.4 g たんぱく質 30.7 g 食塩 3.6 g</p>	<p>6日 日</p> <p>チーズをのせてピザ風に♪ ピザ風 チキングリル ・ ロールキャベツ</p> <p>エネルギー 883 kcal 脂質 28 g たんぱく質 32.1 g 食塩 3.5 g</p>	<p>7日 日</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>9日 日</p> <p>照りよく仕上げました ポークソテー 照焼きソース ・ 信田巻の煮物</p> <p>エネルギー 842 kcal 脂質 27.3 g たんぱく質 31.7 g 食塩 4 g</p>	<p>10日 日</p> <p>塩こうじでお肉やわらか♪ 鶏肉の 塩こうじ焼き ・ 厚揚げのオイスター炒め</p> <p>エネルギー 833 kcal 脂質 24.6 g たんぱく質 36.3 g 食塩 3.5 g</p>	<p>11日 日</p> <p>人気の炊き込みご飯の日です 赤魚のみりん 醤油漬焼き ・ 鶏ごぼう炊き込み飯</p> <p>エネルギー 811 kcal 脂質 23.9 g たんぱく質 26.4 g 食塩 4.1 g</p>	<p>12日 日</p> <p>夏野菜入りのスパイシーカレーです なすとかぼちゃの 夏野菜カレー ・ メンチカツ</p> <p>エネルギー 862 kcal 脂質 32.3 g たんぱく質 25.6 g 食塩 3.6 g</p>	<p>13日 日</p> <p>お店で丁寧に揚げています 海老・きすの天ぷら 枝豆のかき揚げ ・ カニカマとキャベツソテー</p> <p>エネルギー 896 kcal 脂質 34.4 g たんぱく質 28.9 g 食塩 3.7 g</p>	<p>14日 日</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>16日 日</p> <p>海の日</p>	<p>17日 日</p> <p>2つの味をお楽しみください レモンペッパーチキン & ハムサンドフライ ・ 肉豆腐</p> <p>エネルギー 835 kcal 脂質 25.9 g たんぱく質 35.6 g 食塩 3.5 g</p>	<p>18日 日</p> <p>韓国風ピリ辛ソースで召し上がれ ハンバーグピリ辛 コチュジャンソース (目玉焼添え) ・ なすの煮浸し</p> <p>エネルギー 844 kcal 脂質 32.2 g たんぱく質 30.2 g 食塩 4 g</p>	<p>19日 日</p> <p>人気のフライの盛り合わせ♪ ミックスフライ (ヒレカツ、イカフライ、 カニクリームコロッケ) ・ 竹の子と椎茸の煮物</p> <p>エネルギー 910 kcal 脂質 28.1 g たんぱく質 33.4 g 食塩 3.4 g</p>	<p>20日 日</p> <p>スタミナたっぷりのうなぎ弁当です うなぎの蒲焼 (上) ・ ビーフコロッケ</p> <p>エネルギー 973 kcal 脂質 34.3 g たんぱく質 37.2 g 食塩 4.2 g</p>	<p>21日 日</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>23日 日</p> <p>スタミナたっぷり!! 豚肉の生姜焼き (目玉焼添え) ・ がんもの煮物</p> <p>エネルギー 859 kcal 脂質 26 g たんぱく質 34.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>24日 日</p> <p>ちょうど良い塩加減 銀鮭の塩焼き ・ イカカツ</p> <p>エネルギー 782 kcal 脂質 20.8 g たんぱく質 29.9 g 食塩 4.1 g</p>	<p>25日 日</p> <p>タルタルソースで召し上がれ ジャンボエビフライ タルタルソース添え ・ 塩焼きそば</p> <p>エネルギー 844 kcal 脂質 26.2 g たんぱく質 31.2 g 食塩 3.9 g</p>	<p>26日 日</p> <p>カラッと揚がった!! 鶏肉の竜田揚げ ・ 揚げボールチリソース煮</p> <p>エネルギー 839 kcal 脂質 32.2 g たんぱく質 33.7 g 食塩 3.1 g</p>	<p>27日 日</p> <p>さっぱり冷しゃぶはいかがですか 牛冷しゃぶ 和風ドレッシング添え ・ 高野豆腐のあんかけ</p> <p>エネルギー 815 kcal 脂質 26.7 g たんぱく質 37.4 g 食塩 3.9 g</p>	<p>28日 日</p> <p>おまかせメニュー</p>
<p>30日 日</p> <p>ご飯がすすむお魚メニューです サバの甘辛タレ焼き ・ 肉じゃがコロッケ</p> <p>エネルギー 784 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 39.5 g 食塩 3.7 g</p>	<p>31日 日</p> <p>まろやか黒酢あんがよく合う 鶏の唐揚げ 黒酢あんかけ ・ ごぼうとひき肉のピリ辛炒め</p> <p>エネルギー 878 kcal 脂質 35 g たんぱく質 31 g 食塩 3.4 g</p>	<p>☆当店のお米は国産米を使用しています。7月は梅雨も明け、本格的な暑さの到来する季節です。 この時期は毎年、熱中症のニュースが絶えません。 こまめな水分補給を欠かさずに暑い夏を乗り越えていきましょう!</p> <p> ご飯一食分：420kcal</p>			

