


ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。  
 ~当店のお米は国産米を使用しています~

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。

 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ことがあります。

月	火	水	木	金	土
	1日 ポリユーム満点!! <b>メンチカツ</b> ・豆腐しんじょうのあんかけ エネルギー 875 kcal 脂質 34.8 g たんぱく質 21 g 食塩 3.5 g	2日 ちょうど良い塩加減♪ <b>マスの塩焼き</b> ・竹輪の磯辺揚げ エネルギー 720 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 28.7 g 食塩 3.9 g	3日 <b>憲法記念日</b> 	4日 <b>みどりの日</b> 	5日 <b>こどもの日</b> 
7日 タルタルソースでマイルドな味わい <b>フライドチキンタルタルソース</b> ・海老ニラオムレツ エネルギー 851 kcal 脂質 23.5 g たんぱく質 26.1 g 食塩 3 g	8日 洋食屋さんの味♪ <b>ハンバーグデミソース</b> ・フライドポテトソテー エネルギー 816 kcal 脂質 22.2 g たんぱく質 25.4 g 食塩 3.8 g	9日 食欲をそそるガーリック風味 <b>豚肉と小松菜のガーリック醤油炒め</b> ・五目ひじき煮 エネルギー 848 kcal 脂質 32.5 g たんぱく質 26.5 g 食塩 3.9 g	10日 ふっくらと焼き上げました <b>ほっけの塩焼き</b> ・ハムステーキ エネルギー 748 kcal 脂質 20.8 g たんぱく質 29.9 g 食塩 3.3 g	11日 本格中華を召し上げれ <b>四川風麻婆豆腐</b> ・豚串カツ エネルギー 822 kcal 脂質 25 g たんぱく質 20.7 g 食塩 3.6 g	12日 <b>フライ</b> ・里芋とイカの煮物 エネルギー 851 kcal 脂質 32.4 g たんぱく質 16.8 g 食塩 3.1 g
14日 香ばしいお味噌の香り <b>鶏肉の味噌焼き</b> ・竹の子の煮物 エネルギー 889 kcal 脂質 22.5 g たんぱく質 34.7 g 食塩 4.1 g	15日 甘辛ダレにじっくり漬け込みました <b>サバの甘辛焼き</b> ・肉じゃがコロケ エネルギー 812 kcal 脂質 28 g たんぱく質 28.8 g 食塩 3.3 g	16日 さっぱりねぎ塩ダレで召し上げれ <b>ねぎ塩豚焼き肉</b> ・三角春巻き エネルギー 762 kcal 脂質 21 g たんぱく質 22.5 g 食塩 3 g	17日 2つの味をお楽しみください <b>アジフライ&amp;れんこんつくね</b> ・はんぺんの煮物 エネルギー 867 kcal 脂質 24.8 g たんぱく質 24.3 g 食塩 3.9 g	18日 お肉のうま味が溶け込んだ <b>チキンカレー</b> ・イカリングフライ エネルギー 873 kcal 脂質 31 g たんぱく質 22.1 g 食塩 3.2 g	19日 <b>肉料理</b> ・大根のカニカマあんかけ エネルギー 855 kcal 脂質 23.1 g たんぱく質 21.9 g 食塩 3.4 g
21日 ピリ辛のチリソースがよく合う <b>エビフリッターのチリソース</b> ・ハムカツ エネルギー 796 kcal 脂質 18.7 g たんぱく質 25.7 g 食塩 3.4 g	22日 シャキシャキごぼうがアクセント <b>豚肉とごぼうの中華炒め</b> ・高菜オムレツ エネルギー 838 kcal 脂質 19.3 g たんぱく質 26.3 g 食塩 3.2 g	23日 ご飯がすすむお魚メニューです <b>あじのみりん醤油漬焼き</b> ・タコカツ エネルギー 765 kcal 脂質 14.4 g たんぱく質 25.8 g 食塩 4 g	24日 じっくり煮込んだトマトソースが決め手 <b>ハンバーグトマトソース</b> ・ごぼう巻の煮物 エネルギー 814 kcal 脂質 21.6 g たんぱく質 27.8 g 食塩 3.4 g	25日 中華風鶏の唐揚げです <b>油淋鶏ユーリンチー</b> ・ヤングコーンのオイスター炒め エネルギー 859 kcal 脂質 25.8 g たんぱく質 24.8 g 食塩 3.6 g	26日 <b>魚料理</b> ・肉野菜炒め エネルギー 755 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 21.1 g 食塩 3.1 g
28日 食べ応えあり!! <b>イカの天ぷら&amp;竹輪の磯辺揚げ</b> ・つくね串 エネルギー 846 kcal 脂質 27.3 g たんぱく質 21.9 g 食塩 3.5 g	29日 バジルの香りがさわやか <b>鶏肉のバジル風味焼き</b> ・さつま揚げの煮物 エネルギー 806 kcal 脂質 24.9 g たんぱく質 38.1 g 食塩 3.3 g	30日 ご飯にかけてカツ丼風に♪ <b>豚カツのとろとろ玉子あんかけ</b> ・高野豆腐の煮物 エネルギー 858 kcal 脂質 23.6 g たんぱく質 30.5 g 食塩 3.1 g	31日 ひき肉入りのスパイシーカレーです <b>キーマカレー</b> ・サーモンフライ エネルギー 878 kcal 脂質 22.9 g たんぱく質 21.8 g 食塩 3.3 g	<b>5月5日はこどもの日</b>  今回は柏餅についてご紹介します。柏餅は平たく丸めた上新粉の餅を二つ折りにし、間に餡を挟んで柏の葉で包んだ和菓子です。柏の葉は新芽が育つまで古い葉が落ちないことから「子孫繁栄(家系が途切れない)」という縁起を担いだものとされています。新緑の季節を感じながら日本の伝統行事や食文化を楽しみましょう。	

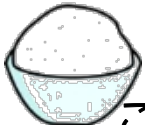


ご注文は、**当日朝9時30分**までをお願いします。

～当店のお米は国産米を使用しています～

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。

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/>

 ご飯一食分：420kcal  
※仕入れの都合により内容を変更させて頂くことがあります。

		火	水	木	金	土
		<p>食欲をそそるガーリック風味</p> <p><b>チキンソテー</b></p> <p>ガーリックオニオンソース</p> <p>・ ウィナー串カツ</p> <p>エネルギー 830 kcal 脂質 28.5 g たんぱく質 35.6 g 食塩 3.5 g</p>	<p>とろ〜りチーズがおいしい</p> <p><b>チーズinハンバーグ</b></p> <p>デミソース</p> <p>・ 野菜のポトフ</p> <p>エネルギー 884 kcal 脂質 35.9 g たんぱく質 36.6 g 食塩 3.8 g</p>	<p><b>憲法記念日</b></p> <p></p>	<p><b>みどりの日</b></p> <p></p>	<p><b>こどもの日</b></p> <p></p>
月						
7日	<p>柚子の香りがさわやか</p> <p><b>サバの柚庵焼き</b></p> <p>・ 彩り海鮮ステーキ</p> <p>エネルギー 801 kcal 脂質 29.4 g たんぱく質 30.6 g 食塩 3.9 g</p>	<p>人気中華メニューのコラボ！！</p> <p><b>チンジャオロース</b></p> <p>・ かに玉</p> <p>エネルギー 837 kcal 脂質 24.7 g たんぱく質 22.3 g 食塩 3.2 g</p>	<p>タルタルソースで召し上がり</p> <p><b>エビフライ&amp;サーモンフライ</b></p> <p>・ <b>チキンピラフ</b></p> <p>エネルギー 897 kcal 脂質 27.3 g たんぱく質 35.3 g 食塩 3.4 g</p>	<p>お肉と野菜を一緒にどうぞ</p> <p><b>牛カルビ焼肉</b></p> <p>サラダ仕立て</p> <p>・ ブロッコリーとベーコンソテー</p> <p>エネルギー 902 kcal 脂質 32.3 g たんぱく質 34.7 g 食塩 3.6 g</p>	<p>さっぱりとした和風メンチです</p> <p><b>生姜入り</b></p> <p><b>手作りメンチカツ</b></p> <p>・ 竹の子と鶏肉炒め</p> <p>エネルギー 858 kcal 脂質 27.5 g たんぱく質 26.8 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>肉料理</b></p> <p>・ 里芋とイカの煮物</p> <p>エネルギー 821 kcal 脂質 22.4 g たんぱく質 36.8 g 食塩 3.1 g</p>
14日	<p>照りよく焼き上げました</p> <p><b>めかじきの照焼き</b></p> <p>・ ハムカツ</p> <p>エネルギー 849 kcal 脂質 18.8 g たんぱく質 33.4 g 食塩 3.6 g</p>	<p>バジルが香る自家製トマトソースです</p> <p><b>ハンバーグ</b></p> <p>トマトバジルソース (目玉焼添え)</p> <p>・ チキンピカタ</p> <p>エネルギー 903 kcal 脂質 22.5 g たんぱく質 29.1 g 食塩 3.5 g</p>	<p>さっぱりおろしポン酢で召し上がり</p> <p><b>鶏の唐揚げ</b></p> <p><b>おろしポン酢</b></p> <p>・ こんにゃくと昆布の煮物</p> <p>エネルギー 897 kcal 脂質 26.6 g たんぱく質 36.2 g 食塩 3.7 g</p>	<p>彩りよく野菜を巻いて焼き上げた</p> <p><b>★豚肉の彩り</b></p> <p><b>野菜ロール</b></p> <p>・ カニクリーミーコロッケ</p> <p>エネルギー 875 kcal 脂質 30.3 g たんぱく質 32.2 g 食塩 3.2 g</p>	<p>当店自慢の天ぷら弁当です</p> <p><b>海老・イカ・蓮根</b></p> <p><b>ピーマンの天ぷら</b></p> <p>・ 高野豆腐の含め煮</p> <p>エネルギー 886 kcal 脂質 29 g たんぱく質 30.9 g 食塩 3.2 g</p>	<p><b>魚料理</b></p> <p>・ 大根のカニカマあんかけ</p> <p>エネルギー 755 kcal 脂質 19.1 g たんぱく質 21.9 g 食塩 3.4 g</p>
21日	<p>スタミナ満点！！</p> <p><b>豚肉の生姜焼き</b></p> <p>(目玉焼添え)</p> <p>・ 厚揚げ入り野菜炒め</p> <p>エネルギー 825 kcal 脂質 27.4 g たんぱく質 31.2 g 食塩 3 g</p>	<p>ちょうど良い塩加減♪</p> <p><b>銀鮭の塩焼き</b></p> <p>・ 肉じゃが</p> <p>エネルギー 887 kcal 脂質 21.2 g たんぱく質 32.8 g 食塩 3.6 g</p>	<p>お肉のうま味が溶け込んだ</p> <p><b>ビーフカレー</b></p> <p>・ フライドチキン</p> <p>エネルギー 859 kcal 脂質 22.2 g たんぱく質 23.7 g 食塩 3.7 g</p>	<p>菜の花と玉子の色合いが鮮やか</p> <p><b>鶏肉の菜種焼き</b></p> <p>・ ごぼうのしぐれ煮</p> <p>エネルギー 867 kcal 脂質 31.7 g たんぱく質 35.4 g 食塩 3.8 g</p>	<p>人気の柔らかヒレカツです</p> <p><b>手作り</b></p> <p><b>ポークヒレカツ</b></p> <p>・ オム焼きそば</p> <p>エネルギー 915 kcal 脂質 23 g たんぱく質 31 g 食塩 3.2 g</p>	<p><b>フライ</b></p> <p>・ 肉野菜炒め</p> <p>エネルギー 895 kcal 脂質 26.3 g たんぱく質 21.1 g 食塩 3.1 g</p>
28日	<p>脂がのったおいしいサバです</p> <p><b>サバの塩焼き</b></p> <p>・ 豆腐のふんわり揚げ</p> <p>エネルギー 796 kcal 脂質 18.5 g たんぱく質 28.1 g 食塩 3.7 g</p>	<p>ピリ辛明太マヨが決め手</p> <p><b>豚肉の</b></p> <p><b>明太マヨネーズ焼き</b></p> <p>・ 二色巻の煮物</p> <p>エネルギー 888 kcal 脂質 29.4 g たんぱく質 32.4 g 食塩 3.6 g</p>	<p>さっぱりいりこ菜めしはいかがですか</p> <p><b>鶏肉の竜田揚げ</b></p> <p>・ <b>いりこ菜めし</b></p> <p>エネルギー 900 kcal 脂質 29.7 g たんぱく質 32.6 g 食塩 3.2 g</p>	<p>お店で丁寧に焼き上げました</p> <p><b>手作りチャーシュー</b></p> <p><b>&amp;煮玉子</b></p> <p>・ エビチリ春巻き</p> <p>エネルギー 863 kcal 脂質 24 g たんぱく質 31 g 食塩 3.9 g</p>	<p><b>旬の食材～カツオ～</b></p> <p>回遊魚として知られるカツオは群れで大海原を移動する生態があります。カツオの旬は2回あり、初夏と秋ごろにあたります。カツオは栄養価が高く、特にビタミンB12の含有量が多く神経のバランスを保ち、貧血改善や睡眠・目覚めのリズムを正常に保ちます。また、ナイアシンの含有量も多く、血行を良くしたり二日酔いや皮膚炎の予防にも役立ちます。旬のカツオを食べて、初夏を感じてみてはいかがでしょうか。</p>	